الموسوعة النفسية

سَعادتك بيَدك

طَريق النجاح

دار احياء العلوم
بَيروت

الموسوعة النفسية

سعادتك بيدك
طريق النجاح

الموسوعة النفسية

سعادتك بيدك
طريق النجاح

عرض وتلخيص
بهيج شعبان

دار احياء العلوم
بيروت

دار احياء العلوم
بيروت
ص. ب ٥٧٥١ - بيروت

الطبعة الأولى
شباط (فبراير) ١٩٨١

سعادتك بيدك

أتريد السعادة حقّاً ؟ . .

لا تبحثْ عنها بعيداً .

إنّها فيك

في تفكيرك المُبدع لكلّ خير

وفي إرادتك الخلاّقة

وفي تصميمك على بلوغِها

ودليلُك في سيرك إليها

قراءة هذا الكتاب

تستطيع ان تكون سعيداً

مما لا شك فيه أن الفرح ، والحب ، والصحة ، والثراء ، والوفاق ، والسلام ، والسعادة ، كلّها من صميم هذا العالم . وأنتم الذين تتألمون ، أنتم الذين تتخبّطون في المصاعب اليوميّة وتعيشون في رعب دائم من المستقبل ، يجب أن لا تروا في هذا التأكيد إهانة لبؤسكم لأن هدفي هو أن أساعدكم لتكتشفوا في نفوسكم ينبوع جميع الخيرات .

إنّكم تعتقدون بوجود الكهرباء ، أليس كذلك ؟ . . تعتقدون بوجودها لأن مخترعين اكتشفوها ، ومهندسين رتبوا مراكزها ، وكهربائيّين وضعوا الأسلاك ومعاكس التيارات ، ولم يبقَ عليكم إلاّ أن تضغطوا على زرٍّ صغير ليتألّق النور . ولكن لنفرض أن هناك طفلاً صغيراً يلهو بالقيام بتمديدات كهربائيّة : إنّه لن يتوصل إلاّ إلى إتلاف ما في يده ، هذا إذا لم يشغل النار في البيت أو تصعقه الكهرباء ، أمّا النور فلن يتوصل إليه . فهل يستنتج من ذلك أن الكهرباء لا وجود لها ؟ . .

والسعادة كذلك ، فهي كالقوّة الكهربائيّة ، كالثقل ، كالصوت . إنّها موجودة ولها قوانينها ، ونحن نقضي حياتنا في نقض هذه القوانين وإنكار السعادة . وفي هذه الحالة يستحيل علينا أن نكون سعداء .

أمّا القانون الأساسي فهو : التفكير المخلوق — الكلام المخلوق .

إن التفكير ، والكلام ، والضوء ، وحتّى الصوت نفسه ، تشكل اهتزازات قويّة جدّاً . وتفكيركم بالسرور ، والحب ، والصحة ، والغنى ، والسلام لا يولد فيكم موجات واهتزازات محسنة فقط بل يجذب إليكم كل ما يوافق

هذا المنهاج الساطع . أمّا إذا سيطرت عليكم أفكار المرض ؛ وخمود الهمة ، ورددتم هذه العبارات عدة مرّات باليوم : « ليس لي حظ. . . لا يحبني أحد. . . لن أتغلّب على مصاعبي . . . » فإنّكم لا تبنون فقط جداراً بين السعادة والنجاح وبينكم ، بل تجذبون إليكم المصائب كما تجذب حربة الصاعقة الصواعق .

وأنت يا أخي ، لو أحصيت يوميّاً عدد المرّات الّتي تنكر فيها بتفكيرك وكلامك ما تتمنّاه لعرتك الدهشة ، ولتأكّد لديك أنّك توجه ضربات قاضية إلى آمالك .

وإليك هذه المقارنة الأخرى الّتي تساعدك على الفهم بصورة أفضل : لو كنت حيّاً قبل مئة سنة ، فهل كنت تعتقد أنّه سيأتي يوم يضغط المرء فيه على زرٍّ صغير في منزله بباريس ليسمع أغنية تغنى في موسكو أو نيويورك ؟ إن من الممكن أن نشبه دماغنا بجهاز اللاسلكي ، ولكنه أكثر إتقاناً وقوّة وحساسية من كلّ ما عرفناه من أجهزة . ومن المؤكد أنّك حين تود الاستماع إلى موسيقى راقصة لا تفتح الجهاز على محطة تذيع نشيداً مأتميّاً . ولكن معظم الناس، من رجال ونساء، يربطون تفكيرهم الدائم بموجات سلبية من الخراب، والدمار ، والحداد ، والمرض ، والبؤس ، ومع ذلك تتولاهم الدهشة إذا لم يتلقوا إذاعة إيجابيّة سارة .

ونحن لا نعتقد بوجود إنسان في عصرنا الحاضر غير متعرض للصعوبات الكثيرة ؛ وليست مصاعبنا الشخصيّة شيئاً بالنسبة للفوضى العالميّة والأخطار الّتي تثقل على الإنسانيّة كلّها . ولكن لهذه الوضعيّة حسنتها : إنّها وضعيّة السابح الذي يلمس أعماق البحر ثمّ يحرك رجله بقوّة ليصعد إلى وجه الماء . وكأن من اللازم أن نبلغ أعماق الضيق أو البؤس لنركز إرادتنا على الخروج منه .

وهذا ما يجب أن تفعله ، فضع ذلك نصب عينيك دون أن تفكر بتغيير

عاداتك كلّها فيما يتعلّق بالتفكير والكلام ؛ وسترى أن الأفكار والأحاديث السلبية تصبح إيجابية ، والهدامة تصبح بناءة .

وبهذا الثمن تحصل على السلام الداخلي وعلى كلّ ما من شأنه أن يجلب السعادة . على أن تعلم أن ذلك لا يتم بيوم واحد ، فأمامك مئات من العادات الجديدة يجب أن تعتادها . وهل بإمكانك في يوم واحد أن تتكلّم بلغة غريبة أو تعزف على آلة موسيقيّة ؟ إلاّ أنّني أؤكّد لك أنّك إذا صمّمتَ على إحداث هذا التغيير في نفسك فسوف تستطيع بوقت قليل أن تتغير ، وستتعرّف إلى كثير من المسرّات الّتي ليس لها عندك أدنى فكرة . وفي اليوم الذي ترى نفسك فيه تواقاً إلى السعادة فما عليك إلاّ أن تفكر بالحركة الّتي تدير بها جهاز اللاسلكي لتحصل على اهتزازات سعيدة . إن الروح فيك هي عامل سعادتك .

وليس هناك من شيء حولك إلاّ وكان فكرة في الأصل . ولم تقم بأي عمل إلاّ بعد أن فكّرت به طويلاً . وهذا الكتاب الذي تحمله لا يمكن أن يوجد لو لم يكن في بادىء الأمر فكرة أو مشروعاً في رأس مؤلفه . فعليك أن تعلم إذن أن أيّة حركة تصدر عنك تولد من فكرة ، وكلّ حادث في حياتك مصدره فكرة ، والأعمال العفوية الّتي نتمها دون تفكير لا يمكن أن تنتج إلاّ بتأثير فكرة . ولكن ماذا يفعل معظم الناس ؟ . . إنّهم كالبستاني المجنون الذي يبذر أعشاباً ضارة ثمّ يصاب بالدهشة لأنّه لم يحصد قمحاً . وأنت كهذا البستاني ، تبذر أفكار الفقر ، والفساد ، والمرض ، ثمّ تدهش لأنّك لم تحصد كلّ ما في العالم من سعادة .

ألست راضياً عن وجودك ؟ عن حديقتك ؟ هل اجتاحها العوسج وأصبحت غير منتجة ؟ . . هل تتهم الحظ ؟ . . القِ على نفسك هذا السؤال بدلاً من الاستسلام لليأس : « ما هي الأفكار الّتي بذرتها ؟ . . » وهل أنت متأكّد من أنّك لم تقبل في حقلك الداخلي سوى أفكار الحب ، أنت الذي تشكو من أنّك

غير محبوب ؟ . . وهل أنت واثق من أنّك لم تستنبت في نفسك سوى الرحمة والمغفرة والسماح ، أنت الذي تشكو من أنّك عوملت دون شفقة ؟ . . وهل تستطيع القول إنّك بذرت بذوراً كثيرة من أفكار النجاح ، أنت الذي ترى في وجودك إخفاقاً تامّاً ؟ . .

إن أفكارنا هي التي تلد كلّ شيء ، وليس للحوادث من أهميّة إلاّ في الحدود التي نسمح لها أن تغرس فينا أفكاراً سلبيّة مدمرة . وبعد فهل تعرف بطلاً رياضيّاً تقدم إلى الحلبة وهو يعتقد أنّه سيندحر ؟ . . ولكن الرياضيين يعرفون أنّه بعد الاندحار العرضي يجب أن يستعيد البطل ثقته بنفسه لئلاّ تمد فكرة الاندحار جذورها فيه . ومن هنا يجب أن تعلم أن أولئك الذين أعجبك نجاحهم يحتفظون في الأزمات والصعوبات بأمل زاهر لا يتزعزع ، وهذا الأمل هو سبب معاودة النجاح .

تخيل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كلّ فكرة من أفكارك مهما كانت . راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك ، وتساءل : « ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة ؟ . . » فإذا كانت الأثمار من النوع الذي لا تريد اقتطافه فما عليك إلاّ أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف ، وتضع مكانها بذرة صالحة .

إن إصراراً لطيفاً منك سوف يحول ، بأسرع ممّا تظن ، ذلك القفر المليء بالعواسج إلى حديقة بديعة زاهرة .

ويتحتّم عليك الآن ، بعد أن عرفت ماهية الفكرة المخلوقة ، أن تعرف قدرتها على الجاذبيّة . فما هو قانون الجاذبية ؟

إنّه قانون الحب ليس إلاّ ، وليس لهذا القانون أيّة علاقة بالغريزة التي تدفع فتى جميلاً نحو فتاة جميلة وبالعكس . ويمكن تعريفه كما يلي : « إن الاهتزازات الذاتية المتماثلة تتجاذب وتتحد وتتقوى بالتبادل » .

ويقول العلم إنّ كلّ شيء في الكون هو اهتزاز . وعليك أن تدرك « كيف » تجذب كلّ ما أنت راغب فيه . وليس من العبث أن يقال عن مثل أعلى وعن عاطفة إنّهما « مرتفعان » أو « منخفضان » ، فاللغة تعبر تمام التعبير عن الحقيقة . وفكرة الأمل ، والحب المنعتق من كل أنانية ، والإعجاب ، والسماح ، تخلق فينا اهتزازات سامية ، سريعة ، تنضمّ إلى الاهتزازات المماثلة وتشكل معها ظاهرة قويّة . وحين نشعر بانحطاط فإن اهتزازاتنا تنخفض ، وتبطىء ، ولا يبقى شيء ممّا هو سعيد ومنسجم في حقل الجاذبيّة عندنا . من هنا نعلم كيف نفقد أعظم الآمال . إنّنا كالحجر المغناطيسي الذي فارقه المغناطيس ، ويلزمنا جهد واعٍ لكي نحرّك اهتزازاتنا من جديد في سبيل تحقيق آمالنا .

وللمؤمنين طريقة قويّة في تحريك الاهتزازات الواهنة : هي الصلاة ، والدعاء إلى الله ، والاستسلام لمشيئته . إن الصلاة التي يتلوها المؤمن ويفكر فيها عدّة مرّات باليوم تمنحه من التألّق الروحي ما يمنحه خبزه اليومي . أمّا الخالون من الإيمان فيجب أن يؤمنوا بمثل أعلى ويتوجهوا إليه بكل قواهم .

إن الخور في قواك لا يفسر إلاّ ببطء في حيويتك ، وليس أمامك سوى الأمل فهو ينتشلك ممّا أنت فيه ويزيد من قوّتك ، فتعلّق به وستشعر بارتفاع معنوياتك . إنّك بذلك تجتذب السعادة كما يجتذب المغناطيس الحديد .

وبات علينا أن نلقي هذا السؤال :

فمن نحن ؟ . . وماذا يرى الغير فينا ؟ . .

هناك أناس يحكمون علينا وفقاً لطريقة ارتداء ملابسنا .

وآخرون يعجبون بفتاة جميلة رغم ما في ملابسها من هلهلة وعدم ترتيب .

وآخرون أيضاً ، مهما كان اللباس ، ومهما كان شكل الجسد ، يعتبرون الكائن البشري وفقاً لذكائه ، ومواهبه ، وحساسيته ، وطباعه .

والذكاء ، والمواهب ، والحساسية ، والطباع ، لا تراها العين ولا يمكن كشفها إلاّ وفقاً للتصرّف ، والعمل ، والسلوك ، والحديث ؛ ومجموعها يؤلّف الشخصيّة .

فبأيٍّ من هذه المظاهر الثلاثة – الملابس ، الأجساد ، الشخصيّة – تفكر عندما تقول « أنا » ؟ . .

هناك من يفكر بملابسه عندما يقول « أنا » ، مقتنعاً بوجوده اليومي الزائل . وكثير من الناس يجعلون للملابس هذه الأهميّة ويخجلون من أنفسهم عندما تكون ملابسهم غير أنيقة .

وكثير غيرهم يقولون « أنا » مفكرين بأجسادهم : فقد باع فوست روحه للشيطان في سبيل جسدٍ فتيٍّ شاب .

ولكن الجسد نفسه يخضع للحساسية والذكاء : فالتأثر القوي يمكن أن يقتله ، والفائدة الأخلاقيّة أو الفكرية ترد إليه القوّة . ويمكن للذكاء أن يحتفظ بجلائه ووضوحه بينما يكون الجسم آخذاً في الانهيار . ولهذا فإنّنا حين نقول « أنا » نفكر بمجموع هذه الخصائص ، وبقوّة إدراكنا ، وشخصيتنا .

وليس هذا كلّ شيء . فالمؤمنون يعترفون بوجود روح في داخلهم ، « المبدأ غير المادي للحياة » كما يقول القاموس . ويمكن للنفس أن تتلوّث بالخطيئة – والضلال .

ويقول البعض إن الجسد هو غلاف النفس التي هي بدورها غلاف للروح. وهذه هي شرارة القوّة المبدعة فينا ، إنّها « أنانا » الحقيقيّة ، غير المنظورة ، الكاملة . وحين نعي وجودنا فإنّها تفرض سلطتها على كل ما هو نحن ، من الجسد الترابي حتى النفس غير المادية ، وهي نفسها التي تدعى الروح. وهذه الأنا هي التي أشار إليها ذلك الذي أدرك السرّ عندما قال : سعادتنا فينا .

إن هذه الأنا الحقيقيّة ، الكاملة ، غير المنظورة ، هي التي تحدد صحتنا ،

وطول أعمارنا ، وازدهار أعمالنا ، وتناسق وجودنا ووجود العالم الذي نعيش فيه .

ونحن متفقون إذن على أن الملابس الجميلة ، والجسم السليم ، والذكاء الحاد ، كلّها لا تكفي لسعادتنا . إن فينا شيئاً أكبر من المظاهر والشخصيّة . ولهذا أدعوكم إلى أن تعوا « أناكم » الكاملة ، غير المنظورة ، وأن تتأكدوا من وجود الروح فيكم ، تلك القوّة المبدعة التي جعلت من العالم عالماً .

تغلب على الخوف

ممّا لا شكّ فيه أن الإنسان هو الذي يخلق موضوع تفكيره ، إذن فنحن نخلق ونجتذب ما نرغب فيه وما نخافه أيضاً ، وربّما نجتذب ما نخافه أكثر من الذي نرغب فيه ، وما ذلك إلاّ لأن الشك يمازج أملنا دائماً بينما الأمل لا يسطع إلاّ بضعف وسط مخاوفنا .

لهذا تحتّم علينا أن نلاشي الخوف مهما كان الثمن . وقد سألت طبيباً ذات مرّة إذا كان باستطاعتي الذهاب لعيادة أحد المرضى بالحمى القرمزية فأجابني : « اذهب إذا كنت لا تخاف . . . » فالخوف يخلق فينا تبديداً طبيعيّاً وأخلاقيّاً يضعنا تحت رحمة جميع المصائب .

إن هواجسكم ، وإخفاقكم ، وأمراضكم ولدت كلّها من الخوف ، وأشد آلامنا وهمومنا تتأتّى منه أيضاً . وبعد ، فما هي الغيرة إن لم تكن الخوف من فقد الكائن المحبوب ؟ . . وما هو الهجوم إن لم يكن الخوف من الغلبة ؟ . . إننا نعيش في الخوف دون أن نحتاط له ، وتحيط بنا موجات سلبيّة تجعلنا

نردّد باليوم مئة مرّة كلمة خوف : « أخاف أن أتأخر . . . أخاف أن لا أقع موقع الاستحسان . . . أخاف أن أخطىء بهذا وأفقد ذاك . . . » إن كلاًّ من هذه الكلمات المألوفة تضيف حجراً إلى الجدار السميك الذي يرتفع شيئاً فشيئاً ويسجننا في محيط التفاهة والحزن .

عليك أن تكافح الخوف لا لأجلك فقط ، بل لأجل كلّ من يحيط بك ، ولأجل العالم بأكمله/. تخيل كيف تصبح الأرض إذا انقطع سكانها فجأة من الشعب البسيط إلى القادة ، عن إطاعة الخوف ! إن الحقد سيختفي ، والمفاوضات بين الأقوياء ، والاتفاقات ، والتبادل المثمر ، تصبح كلّها ممكنة ، فيسود السلام وتعم السعادة البشر . اطرد الخوف واستبدل به الإيمان المتين بقدرة الروح المبدعة على الخير . وما عليك إلاّ أن تدعها تقوم بعملها ، فمخاوفنا وحدها هي التي تقف حائلاً بينها وبين العمل .

وفي جميع الأمور ، كبرت أم صغرت ، يجب أن لا نهمل الظروف الصغيرة التي هي أكثر الظروف وجوداً . فهناك فتاة عاملة ذهبت لقضاء عطلتها في الأرياف وعلمت هناك أن مكانها قد أُشغل ولن تعود إلى عملها السابق وحين سألتها بالهاتف : « ماذا ستفعلين ؟ . . » أجابتني ضاحكة : « لا شيء في الوقت الحاضر . إنّني بحاجة إلى عطلة مريحة لأتنشط وأستعيد قواي ، وعند عودتي سأبدأ بالبحث عن عمل وأعتقد مسبقاً أنّه سيكون ممتازاً وبالفعل تمّ لها ما أرادت بفضل ما خلقه تفكيرها وكلامها في نفسها : إنها لم تدمر إمكاناتها بالقلق والخوف .

ونصيحتي إلى القارىء حين يتهيّأ ليقول آليّاً : « أخاف من هذا . . . أخاف من ذاك . . . » أن يعض على لسانه ويسرع بالتأكيد من كلّ قلبه ، وكيانه ، وروحه ، قائلاً : « لن أخاف شيئاً ، فالروح في داخلي متيقظة ، ولي ملء الأمل . . . »

وبعد ، فهل فكرت بالشجاعة التي يبديها طفل في السنة الأولى من عمره؟.. فهو حين ينقل خطاه لأوّل مرّة يلزمه من الجرأة أكثر ممّا يلزم لمراهق حين يغطس في الماء على علو عشرين متراً أو يخاطر بالصعود إلى قمة جبل . فالأطفال مغامرون كبار ، ولكن عليك أن تلاحظ بذرة الخوف المغروسة في هذه النفوس الصغيرة وتتأكّد من نتيجتها

استمع إلى الأم وهي تقول : « انتبه ، ستؤذي نفسك » ، وإلى الجدة : « إن هذا الولد سيقتل نفسه » ، والأخت الكبرى : « ستصاب بالزكام » ، والخادمة : « هذا إذا لم يكسر شيئاً » . أمّا إذا بكى على أثر سقطة فإن الصياح الذي يقوم به الأهل يميت من التأثر رجلاً ذا حساسية متوسطة . وبعد ذلك يتدخل الأب ليقول : « أبداً ، لن تتعلّم القراءة ! .. أنت أبله ، يا صغيري المسكين ! .. » وتلاحقه هذه النغمة إلى مقاعد الكليّة . فإذا لم يكن متمتعاً بتركيب جسماني متين وتوازن نفساني يصمد لكلّ تجربة فإنّه يكتسب إلى الأبد فكرة الخوف من المرض ، أو السقوط في الامتحان ، أو أن يصاب بجرح ، أو يكون مضحكاً . وهكذا يصاب بمرض الخوف من الحياة والخوف من الموت على السواء ، هذا إذا صرفنا النظر عن أنواع الخوف الأخرى وأهمها الخجل . وكلّها تبني حاجزاً سميكاً بين السعادة وبينه .

وقد وجهت انتباهكم إلى الطفولة لتعلموا أن الخوف ليس طبيعيّاً فينا : إنّه مكتسب ، أو على الأصح ، قد فُرض علينا بسبب قلق أهلنا ومخاوفهم . وهكذا تستطيع الاستنتاج انّه ما دام الخوف مكتسباً فبالإمكان التخلّص منه . ويلزم كثير من الصبر لبلوغ ذلك لأنّه لا يمكن أن نلاشي بيوم واحد تلك العادات المكتسبة طوال سنوات عدة ، ولكننا سنتوصل إلى ذلك دون شك .

إنّك تمنح أولادك الحياة مرّتين إذا أشعلت فيهم جذوة البسالة والأمل بدلاً من إطفائها . والخوف هو نقيض الحذر والحكمة وروح التبصر . وكلّ

عمل نقوم به تحت سيطرة الخوف يلقينا في حلقوم الذئب .

ففي زمن مغرق في القدم ، كان هناك أمير فارسي يعيش سعيداً في قصره بمدينة أصبهان . وبينما كان يتنزّه ذات صباح في حديقة القصر بين الورود والأزاهير رأى الموت يحمل منجله بيمينه ويراقبه عند منعطف الممر ، وقد أشار إليه مهدداً واختفى .

ودب الهلع في الأمير ، ولم يفكر بروحه التي تحميه من كلّ شر ، بل أسرع إلى اسطبله وأسرج أفضل جواد عنده واندفع هارباً هائماً على وجهه . إنّه يريد الهرب من الموت بعد أن امتلأ رعباً . وظل حصانه يعدو طول النهار إلى الليل ، فتوقف قليلاً لاعتقاده أنّه أصبح بمنجى من كلّ خطر ، وكان قد وصل إلى ضواحي مدينة شيراز . وما راعه سوى الموت يقف أمامه فجأة ويقول : « ها أنت أخيراً قد أتيت . لقد رأيتك هذا الصباح في حديقتك بأصبهان ولم آت بأية حركة لعلمي أنّني سألقاك مساءً على طريق شيراز . ولكنني قلت في نفسي : كيف يستطيع ببضع ساعات أن يصل إلى ذلك المكان الكثير البعد عن قصره ؟ . . ولكن الخوف كان لي خير معوان ، فدفعك دفعاً إلى مكان اللقاء » .

تعلّمنا هذه الأسطورة ألاّ نستسلم للخوف . وفي كلّ تسع مرّات من عشر نكون نحن الذين نصنع شقاءنا بأيدينا بسبب الخوف .

ولهذا السبب مات الأمير الفارس .

عليكم أن تعلموا إذن أن الخوف هو أردأ مستشار للإنسان ، وأكبر مساعد للشر . فاحذفوا من نفوسكم كلّ فكرة للخوف ، واحرصوا على ألاّ تحكموا على شيء تحت تأثيره ، وألاّ تقوموا بأية خطوة تحت إمرته . إن الذعر الناتج عن حدوث إحدى الحرائق يسبّب خسائر بالأرواح أكثر من النار . أمّا إذا تغلّب الجمهور على الذعر فإن معظم الضحايا يمكن إنقاذهم . وبعد

فما هو الجمهور ؟ . . إنّه عدد كبير من الأفراد . فلو أبعدت الخوف وساعدت من يجاورك على تجنبه لاستطعت أن تعمل الكثير في سبيل سلام العالم الذي يموت من الخوف .

حاول أن تتذكر جميع الأعمال التي قمت بها بدافع الخوف وما نتج عنها. ويمكن التأكيد أن الخوف والجشع هما أصل الحماقات . ولو فكرنا قليلاً لرأينا أن الجشع هو شكل من أشكال الخوف . وما عليك إلاّ أن تميز بين الرعب وبين التفكير السليم وتتصرّف وفقاً لنتيجة ذلك .

وأنت متعطش إلى السعادة أكثر من تعطشك إلى احتساء شراب منعش في طقس حار . فإذا أردت اكتساب المعارف الضروريّة ليسيطر السرور على وجودك الخاص ، وعلى الأرض ، فعليك أن تطرح جانباً جميع آرائك السابقة مهما اعتبرت أنّها صائبة . فالخضوع هو أوّل مادة في قانون السعادة ، ومهما كنّا بارعين بالعلوم الإنسانيّة أو فخورين بمنطق دماغنا ، فعلينا أن نقبل أنّنا نجهل كلّ شيء عن القوانين العظيمة التي إذا طبقت تجعل من هذا العالم عالماً منسجماً . فالكون يشبه سمفونيّة وضعها مؤلّف عبقري ، ولكن كلاً من الموسيقيّين يعزف الجزء الذي أسند إليه بشكل خاطىء . ومن الممكن أن يكون المرء عالماً طبيعيّاً عظيماً ورجل أعمال ناجحاً ، ولكنّه يجهل السلّم الموسيقي . إنّه يستطيع أن ينجح في حياته دون أن يكون سعيداً ، ولهذا السبب يندر وجود السعداء الذين يعرفون أن يطبقوا قوانين السعادة . إنّهم قبلوا أن يتعلّموا كلّ شيء ، ناسين أنفسهم ، ومدوا إلى المعرفة كأساً فارغة ملأتها الروح لهم .

وهذه القوانين لم أخترعها أنا ، فهي قديمة كالكوكب الذي نعيش فيه ، إنّنا نجدها في التوراة ، وفي كتب الهند المقدسة ، وفي التيبت ، وفي كتابات حكماء الصين ، وفي الإنجيل والقرآن . ولكن العادة غطتها بطبقة كثيفة من

الغبار . وكثيرون من الذين يعتبرون أنفسهم مخلصين قد رأوا الحرف ولم يهتموا باكتناه الجوهر .

عليك أن تدرك روح هذه القوانين ، وأن تحتقر كلّ تبجح بالمعرفة الإنسانيّة . والمهم هو ما عملته وليس ما تعلمته ، لأن النظرية بغير تطبيق تظل لا شيء . احرص على اكتساب العادات الجديدة لأن المعرفة هي العمل ، وكل اكتساب فكري لا ينعكس في أعمالنا لا يفيد شيئاً . الق جانباً معلوماتك الخاصة . وانسَ نفسك لتحوّل انتباهك إلى ما تتلقاه . وستندهش في المساء حين تتأكّد أنّك تعلّمت ألف شيء . والمرء لا يتعلّم وهو يتكلّم بل وهو يستمع وينظر . تأكد من وجود « أناك » الكاملة غير المنظورة ومن طاعتك للقوانين الّتي تمليها عليك .

وهناك من يعزي نفسه بالقول : « ما من شيء أبدي » ليؤكّد أن كلّ سرور لا بد زائل . ولكن أولئك الذين يقولون بعدم دوام السعادة يعتقدون جيّداً بخلود الحظ السيء والحزن . وليس هذا من المنطق في شيء . إن مبدأ الحياة نفسه هو التجديد الدائم . فجسدنا يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا الّتي يتألّف منها ، وليست أظفارك هي نفسها الّتي كانت في السنة الماضية . وخلايانا تلبي نداء أفكارنا وتطيعها . فلكي نظل سالمين ، متمتعين بالصحة ، محتفظين بشبابنا ، يكفي أن نفكر « بالصحة » والشباب ، وبهذه الطريقة تقوى خلايانا وتتجدّد دون أن يعيقها شيء .

ونحن مع القائلين بأنّه ما من شيء دائم في هذه الدنيا ، على أن هذا يجب أن يكون مصدر سرور لنا لا مصدرحزن ، فالمادة لا تنحلّ إلاّ لتولد من جديد ، والروح الأبديّة ، الخالدة ، هي الصانع الدائم لهذا التجديد الدائم . إن تفكيرنا في كلّ ثانية يخلق الوسط الذي نتطور فيه ويصلح عاداتنا المزمنة ، ويحول طباعنا ووضعيتنا وجسدنا .

إنّنا نعتقد أن كلّ شيء هو مادة ولكننا نختنق داخل غلافها ، أمّا حين ندرك سيطرة الروح عليها ، وان قدرة هذه الروح لا حدود لها ، فإنّنا نتجدد كمواطنين أحرار في ملكوت الروح ، وبهذا نملك مفتاح جميع الأمور . ويكفينا أن نعرف القوانين ونطبقها باستمرار وحب وحماسة ، لأن الحماسة والحميّة والحب تضاعف قوانا .

لا تعتقد أن مرضك مزمن وان آلامك لا تنقطع أبداً ، فما من شيء أبدي في هذا العالم المنظور ما دام كلّ شيء يتجدّد فيه . إنّك تستطيع ، بقدرة تفكيرك المبدع وحده أن تتجدّد ، وأن تحيا حياة جديدة .

ولنذكر لك هذه الحادثة البسيطة : فقد كان هنالك امرأة أرادت ، قبل ذهابها في نزهة تستغرق عدة أيّام ، أن تنظف حويضاً يحتوي على سمكة حمراء ما تنفك تدور فيه . وحين نقلتها من الحويض إلى مغطس واسع دهشت لأن السمكة قد استمرّت على الدوران رغم اتّساع المكان . وقالت هذه المرأة : « إن الناس يسجنون أنفسهم في حدود ضيقة يخلقونها بأنفسهم . وحين فكرت مليّاً رأيت أنّني أدور في الحياة كتلك السمكة ، وذلك بدافع الخجل والخوف وعدم الاندفاع والاعتقاد بالعوائق الّتي صنعتها بنفسي ، مع أنّني غطست مثلها في كون واسع . ولكنني حين أدركت أنّني حرة عزمت على أن أتطور فيه على هواي . إنّني حرّة لأن روحي حرّة » .

إنّه مثل بديع وستدركون مغزاه . لقد قيل إن من السهل علينا أن نرى القشة في عين جارنا ولا نرى الجسر في عيوننا . عليك أن تلقي على ما حولك نظرة دائرية لترى كمّ من الناس الذين تعرفهم قد حددوا محيطهم ومنوا بالفشل، وقد كان يكفيهم جهد بسيط ليلقوا نظرة أرحب وأوسع مدى وأكثر تطلباً من الحياة ليتفتح أمامهم الكون بأكمله . وممّا لا شكّ فيه أن هذا العمل يتطلّب من الإقدام ما لا تملكه السمكة الحمراء أو الكائن الإنساني المقيد بالخوف ،

أو الواقع فريسة العياد (الروتين) .

إن الحياة كريمة ، ولكن الهدية تتطلّب وجود اثنين : واحد يعطي وآخر يأخذ . إنّنا نفسد دائماً ما تضعه الحياة في متناول يدنا أو انّنا نرفض هباتّها . فتعلّم أن تقبل ما تقدمه الحياة إليك . وتجرأ أن تخرج من الدائرة الّتي رسمتها حولك أنانيتك ومخاوفك ورغباتك وأفكارك الخاطئة عن نفسك وعن الآخرين . ابعد من رأسك كلّ فكرة توحي التحديد لتتعرّف إلى تلك الحرية العجيبة ، حرية أولئك الذين يعيشون على وفاق مع « أناهم » الكاملة غير المنظورة .

ردّد دائماً بإصرار وتأكيد : « أنا حر ، لا أخاف من شيء ولا يعيقني شيء ، وملكوت الروح لا حدود له » .

الكلام المخلوق

إذا قدّم إليك أحد الناس شيئاً تريده فإنّك لا تقول « لا » . وأنت أيضاً لا تقول « لا » جواباً على اقتراح لطيف ، ولن ترفض يداً ممدودة ، أو مركزاً مرموقاً ، أو تعليماً نافعاً . ولكنّك حين تقول : « ما من شيء يبلغني النجاح . . . ليس لي حظ . . . » فإنّك تقول « لا » للحياة .

وحين تقول : « أنا مرهق . . . لقد هرمت . . . أنا مريض . . . أنا فقير . . . سأخفق في هذا العمل . . . لقد قضي عليّ . . . » وغير ذلك من التعابير الأخرى الدالّة على الإخفاق ، فإنّك تقول للحياة ، ولأفضل ما في رأسك من آمال : « لا ، لا » . وبعد ذلك تصيبك الدهشة إذا رأيت ما أنكرته أو رفضته ينصرف عنك .

فالدهشة هنا لا مجال لها . لقد قلت : لا . وللحياة قوانينها الّتي لا تنقضها أبداً . وعليك أن تتذكّر دائماً : الكلام المخلوق .

قل كلمة جارحة للشخص الصابر المتأنّي فسترى أن كلمتك حولته إلى إنسان هائج . وقل كلمة حب وصداقة للشخص المشاكس فسترى أن كلامك جعل منه مخلوقاً دمثاً محبّاً . قل للمريض : ستشفى ، فيتبع ذلك تحسن في صحته . أكّد لإنسان أنّه سينجح وكن واثقاً أنّه سينجح إذا لم يعارض كلامك بكلام أو تفكير يخلق الإخفاق .

ولهذا السبب قال الحكماء : علينا أن نحسب حساباً لأقل كلمة نتفوّه بها . فإذا أكدت أن فلاناً سيموت بمرضه فإنّك تقتله . وما من شك في أنّك تلفظ هذه الكلمات بألم ، كتأكيد بسيط لحالة المريض ، إنّها لا تتضمن في نفسك معنى مخيفاً ولكن تأثيرها على المريض يتخذ شكلاً أعنف ، وهكذا تخلق بكلامك الحقد ، والدمار ، والموت دون أن تدري . فإذا كنت خائفاً فما عليك إلاّ أن تنكر هذا الخوف وأسرع بالتصرّف وفقاً لقانون الحياة . ولا تلفظ كلمة لا تتمنى أن تصيبك نتائجها .

وبعد ، فهل تعتقد أن كلّ ما يتعلّق بك من أفراح وآلام ، وصحة ومرض ، يطيع القوانين نفسها الّتي تجعل الأرض تدور حول الشمس ؟ . .

نعم . لأن القوّة المبدعة هي واحدة .

ويجب أن لا يدهشك ذلك ، فرجال العلم يثبتون أن الكون ، في تعقيده الظاهر ، يسير وفقاً لقوانين بسيطة ، فالجوهر واحد ، والقوّة المبدعة الّتي تعمل في جميع الكائنات تعطيها التنوّع الظاهر .

أمّا المؤمنون الذين تجنّبوا إزعاج الرب بأعمالهم الشخصيّة وتطلباتهم الدنيويّة فقد كانوا على خطأ . لأن الصلاة هي أسمى تطبيق لقوانين الفكرة — القوّة والتفكير والكلام المبدعين . والصلاة حب ومديح ، فهي تجمع في قمّة

نفوسنا قدرة الروح المبدعة . ولا نقصد بكلامنا تلك الصلاة الآلية المصحوبة بالخوف من أن لا تستجاب ، بل إثارة القوّة المبدعة، قوّة الجاذبيّة ، لأنّها حب وإيمان لا ينتظر المصلي شيئاً من ورائهما . ومهما بدت حاجتنا مهملة في هذا الكون الواسع فإن لنا الحقّ بالعودة إلى الصلاة ، فالكهرباء الّتي تدير المصانع الضخمة تستخدم أيضاً لتجفيف الزجاجة الصغيرة الّتي يرضع منها المولود الجديد . إن القانون واحد ، يطبق على القزم كما يطبق على العملاق . وهذا القانون الذي يعمل على تطور العالم يعمل أيضاً لأجل سعادتك ، لأجلك أنت الذي لست إلاّ ذرة في هذا الكون الفسيح .

وقد قال مارك أوريل مخاطباً نفسه : « لقد احتملت ألف نوع من الشقاء لأنّـي لم أقتصر على إرشادات دليلي الداخلي ». إن هذا الأمبراطور الفيلسوف لم يكن مؤمناً ولكن الشهادة الّتي يدلي بها هنا عن فعالية الدليل الداخلي هي ذات قيمة كبيرة . وهذا الدليل الداخلي ، تلك الروح الموجودة فينا ، هي الّتي يدعوها المؤمنون الله . إن هذا الدليل هو الذي ينير طريقنا ويجيب على أسئلتنا ويلبي حاجاتنا ، وهو الذي يفعمنا بالمراحم الروحيّة ، والأعمال الماديّة ، ويعطينا خبزنا اليومي ، ويبعد عنّا الشر . فإلى هذا الدليل الداخلي يجب أن نرجع عند كلّ ضرورة .

ولكن كيف نبلغ ذلك ؟ . . يتخيّل بعض الناس أنّهم يحركون بصلاتهم قوّة إلهيّة لا بد أن تحدب عليهم أخيراً ، بينما الصلاة تهيئنا في الواقع لاستقبال ما يلائمنا من أمواج الفيض الإلهي الذي لا ينقطع . وليس في ذلك ما هو غير طبيعي . إنّه القانون .

إن تحقيق المعجزات يسبقه تحضير يجعلنا نفهم هذه الحقائق بصورة أفضل . وحين نطلب من الروح فينا أن تساعدنا فهل نحن في وضعية صالحة للتلقي ، خالين من شكوكنا ومن أنانيتنا ، مادين أكفنا المفتوحة لسيل البركات ؟ . .

ليست القوّة التي تحقّق كلّ خير هي التي يجب أن نغيرها بصلاتنا . بل علينا أن نختار الوضعيّة الملائمة ، وأن نعي قدرة هذه الروح ونؤمن بظهورها .

وما من شك في أنّك تلاقي صعوبة في التغلّب على الشك والخوف ، أو أنّك من أولئك الذين يدعوهم الأطباء « قلقين » فتصنع بنفسك مواضيع قلقك، كذلك الصديق الذي جاءني ذات يوم فسألته : كيف حالك اليوم ؟ . . فأجاب : « أنا مسرور ، مسرور جدّاً حتى إن سروري يسبّب لي قلقاً ، وإنّي لأتساءل : أي حجر سيسقط على رأسي ! . . »

فامتلكت نفسي من الضحك لأن معالجة القلقين يجب أن تجري بكثير من الحيطة .

فإذا كنت من هؤلاء الذين يسبّب لهم السرور خوفاً ، أو من أولئك الذين ينتظرون شخصاً حبيباً ويستولي عليهم الهم إذا تأخّر ربع ساعة ، أو إذا كنت تتألّم من كلمة « لا » وحتى من كلمة « نعم » ، أو من الذين ينهضون ليلاً ليغلقوا باباً توهموا أنّهم تركوه مفتوحاً ، أو من الذين يكتبون رسالة ثمّ يتوهمون أنّهم كتبوا العنوان خطأً ، إذا كنت من كلّ هؤلاء فأنت مصاب بمرض القلق .

ولهذا فأنت بحاجة ، أكثر من غيرك ، لتتعلّم كيف تخلق أفكاراً — قوى ، وأفكاراً تتضمّن بذرة السرور والثقة بالنفس ، وفي نفس الوقت الذي تطبق فيه هذه القوانين فلا تهمل استشارة الطبيب لأنّك لا تزال بحاجة إلى عنايته .

لا تجعل من فكرة القلق موضوعاً جديداً للهم ، ولا تردد من المساء حتى الصباح : « أنا قلق » ، بل عوّد نفسك أن لا تهتمّ بذلك ، واشكُ همّك للروح التي فيك ، وقل بإصرار : « أنا على أحسن حال . »

وجميل بنا أن نلتفت إلى ماضينا في بعض الأحيان إذا كان يضع أمامنا

صوراً مرحة سارة ، لأن هذه الذكريات الحارة تساعدنا على العيش بصورة أفضل . أمّا إذا كانت ممزوجة بكثير من المرارة والحسرة ، أو أنّها كلّها آلام ، فإنّها تكون حملاً ثقيلاً جداً .

والكائن المتزن لا يتوانى في تأمّل ماضيه : إنّه يلبّي بذلك قوّة طبيعيّة ، على أن لا يكون لهذا الماضي سوى اسم وحيد : اختبار . والأمر الأكثر أهميّة في فن الحياة هو أن لا تعود إلى الحماقة أو الشر الذي ارتكبته في ساعة من ساعات الطيش ، انّها أعمال ميتة عفّى عليها الزمن وعليك أن تستبدل بها العزم على أن تعيش في المستقبل بشكل أفضل .

وإذا كنت لا تستطيع الافتخار بأعمالك الماضية ، والمحيطون بك لا يؤمنون بإمكاناتك فيجب أن لا يخور عزمك بل عليك أن تكف عن الرجوع إلى ماضيك ، وأثبت بأعمالك أنّك اكتسبت شجاعة جديدة ، وانّك تسير في الطريق القويم .

ونقصد بالماضي : ماضيك وماضي الآخرين . فماضينا وحده لا يكفي لأن نشكّ بأنفسنا بل يجب أن ننظر أيضاً إلى ماضي أسلافنا . فهناك مثلاً كثير من النساء والرجال ينتظرون أن يصابوا بالسرطان لأن أحد أفراد العائلة قد أصيب به ، أو ان يموتوا فجأة لأن الوالد أو الجد مات فجأة . إنّهم يجهلون الأمور جهلاً تامّاً ، فليس قانون الوراثة هو الذي سيلعب دوره في مثل هذه الأمور بل قوّة تفكيرهم المبدع للمرض والموت .

وما يكاد الطفل يولد حتى يقوم من يقول انّه يشبه جده أو عمته مثلاً فيحدد طباعه ويحصي مسبقاً حظوظه في مستقبل الأيّام .

ونحن لا نشك في أنّنا نأخذ من أسلافنا بعض الخطوط الجسمانيّة وشيئاً من الطباع والذكاء . إنّهم يجهزون مادتنا الأوليّة . ولكننا نستطيع أن نجعل من أنفسنا صنّاعاً حاذقين لهذه المادة الأوليّة بدلاً من أن نطور الشروط

الوراثيّة ونجعلها تفضي إلى نهاية سيئة . وإلاّ فما فائدة المربين والمهذبين ؟ . . ولماذا نذكر الولد بأن والده قام بعمل معيب بدلاً من أن نبعد هذه الأفكار عنه ؟ . . وبدلاً من أن نقول عن الولد المشاكس : « إنّه مثل أبيه » ونقبل طبعه السيء كأمر مفروغ منه ، فلماذا لا نغرس في هذا الكائن الصغير بذرة الصبر والهدوء ؟ . .

إذا اتفق الناس من حولك على أنّك تحمل بلادة جدك مثلاً ، وانّك لن تنجح في الحياة ولن تكون محبوباً ، فارفض هذا الزعم بشدة واحذر أن يسحقك ثقل ماض ليس هو ماضيك ، واغرس في نفسك الصفات المعاكسة للعيوب التي يريدون إرهاقك بها .

ولم يبقَ لنا من قوانين المعرفة القديمة سوى الأمثال . وقد جاء في أحدها : « المصائب لا تأتي فرادى » .

وأنت ، بعد أن عرفت قانون الجاذبيّة أو قانون الحب ، تدرك ولا شك أساس هذا التأكيد . فإذا فكرت ، باستمرار ، بالبؤس فإن خوفك يعمل بشكل مساوٍ لرغبتك ، ويجذب إليك شبيهه ، أي المصيبة ، وتصبح أسباب هذه المصيبة معقولة بسبب تشاؤمك ، ومن الطبيعي أن يشتد قلقك وأن ترسو على ظهرك مصيبة جديدة . وهذا ما نسميه حلقة مفرغة : أي تفكير سلبي بالمصيبة ومصيبة يزداد خطرها بسبب التفكير السلبي .

إنّني لا أشك في أنّك تتمنى الانعتاق من هذه الحلقة الجهنميّة بعد أن صرت تعرف تمام المعرفة ما يجب عليك عمله لتخرج منها وتدخل في حلقة أخرى ملأى بالسرور والسعادة .

عليك أن توقف كلّ تفكير سلبي وكلّ تأكيد لبؤسك الحالي . انكر الملموس وأكد الأمل ، والنجاح ، والصحة ، والسرور . إنّها هناك وراء الباب الذي أغلقه رفضك الإيمان بها . وهي لا تنتظر سوى ندائك لتظهر نفسها.

واهتزازات تفكيرك البناءة تصبح أكثر قوّة إذا طلبت السعادة لا لنفسك وحدها بل لجميع الكائنات ، لأعدائك وأصدقائك على السواء . ومنذ اللحظة التي تغير فيها خصائص تفكيرك يصبح بإمكانك القول : « أرى أن السعادة لا تأتي وحدها » .

ومن المعقول أن يبدو إنكار البؤس الراهن صعباً على الإنسان : « كيف أنكر أنّني فقير مع أن كلّ شيء حولي يدل على ذلك ؟ . . وكيف أؤكد أنّني سعيد بينما المعارك في بيتي تجعله كالمطهر ؟ . . »

لقد سمعت بلا شك أثناء طفولتك قصصاً يكتشف الراعي في نهايتها أنّه ابن ملك . ولكنه يجهل حقوقه ويقضي حياته متسوّلاً على باب والده . وإذا حاول أحد أن يكشف له انّه وريث تلك الأمبراطورية الفسيحة فإنّه يشير إلى اسماله ويرفض الاعتقاد أنّه لا يحتاج إلاّ إلى كلمة ليصبح صاحب تلك الخيرات والأموال العظيمة .

إن الأب ، على الصعيد المادي ، هو الذي يجب أن يعرف ولده . أمّا على صعيد الروح ، صعيد الفكرة المخلوقة ، فالولد هو الذي يجب أن يعرف والده . إن حرية الإنسان كلية ولا يمكن إجباره على أن يكون سعيداً رغماً عنه .

أسرع في التعرّف على أبيك ، على الروح . وقل بعزم : « أنا ابن ملك » .

ثمّ إنّك قد تكون شاهدت تلك السلسلة من الرسوم التي وضعها الرسام جان ايغل أثناء الحرب . ففي إحدى لوحاته المسماة « الملاك الصغير » يظهر أحد الطيارين وهو يلقي قنبلة على الأعداء ولكن الملاك الصغير التقطها قبل انفجارها وأسرع إلى الطيار يقول له : « أيّها السيد لقد سقط منك شيء . . . »

فإذا كنّا نستحق أن يكون بجانبنا ملاك صغير – أي إذا كنّا جاثمين على أجنحة الحب متمسكين بالتفكير الإيجابي – فإن هناك أفكاراً أيضاً من البغض والهدم يرسلها بعض الناس إلينا : إن القنبلة تعود إلى صاحبها وتنفجر

بين يديه ، والحب هو حارس جسدنا ، والغفران يحمينا . ولكن علينا أن ننتبه ، فوضوح قانون الروح لا يجعل لغير الصالح قيمة ، والذهب النقي وحده متداول في عالم الروح أمّا الزائف فلا قيمة له فيه . وهذا ما نسميه قانون الصدمة المرتجعة .

ومن المفهوم ، حسب هذا القانون ، أن التفكير العدائي والكلام العنيف الذي نوجهه إلى نظرائنا يعود إلينا جارحاً لاذعاً بشكل أعنف . فهل أنت واثق أن أفكارك عن الحب والغفران الصادق تستطيع حمايتك من كلّ محاولة عدائيّة ؟ . . ثمّ ألا تستحق في الغالب أن يعيد الملاك الصغير قنبلتك إليك ؟ . . احذر من تفكيرك أو كلامك ، فهو يحميك أو يعرضك للخطر حسب نوعه .

وما دمنا في صدد قانون الصدمة المرتجعة فلنتحدث قليلاً عنه : إنّه أحد القوانين الأساسيّة للتفكير كما ان انعكاس الصوت والأشعة هو أحد قوانين الطبيعة . وتفكيرك أو كلامك هو اهتزازات تنتشر بشكل دائري ، وتعود إلى نقطة انطلاقها التي هي أنت ، كتموجات الماء تماماً .

فلو ألقيت حصاة في الماء لرأيت النقطة التي وقعت الحصاة فيها مركزاً لتموجات تتسع وتكبر إلى أن تلتقي بحائل ، كالشاطىء أو حافة الوعاء ، وعندئذ تبدو أنّها توقفت ، ولكن هذه التموجات في الواقع تعود إلى نقطة انطلاقها ولا تتوقف إلاّ حين تصل إليها .

إن أقل رغبة من رغباتك أو كلمة من كلماتك تخلق أمواجاً مماثلة للأمواج التي تخلقها الحصاة الملقاة في الماء ؛ والنتائج التي تحدثها تعود إليك . فإذا فكرت بالمرض فإنّه يكون من نصيبك . تمنَّ الشفاء لأحد الناس فتجد انّك نلت النتيجة الأولى ، وتلفظ بكلام الوفاق وسترى الوفاق يسود وجودك . ولا تنسَ أبداً تلك الحكمة القائلة : « لا تفعل بالغير ما لا تريد أن يفعلهُ الغير بك . » إنّها حكمة أساسيّة ولكن الزمن أبلاها وخفّف بريقها .

والوسيلة الوحيدة لنكون سعداء هي ألاّ نفكر ولا نلفظ إلاّ أشياء سعيدة لكلّ إنسان .

إن كلّ فكرة من أفكارك تمتد حتّى حدود الكون ، إنّها تنتشر وتتضاعف قبل أن تعود إليك لتفرض على وجودك السعادة أو الشقاء . إنّك عدو نفسك رقم واحد دون أن تدري .

كن منذ الآن صديق نفسك رقم واحد . وحين تتهيّأ للمديح والإطراء ، أو حين تجتاحك عاطفة غضب فتضع الشتيمة على شفتيك فعليك أن تفكر : « هل أريد أن تعود نتيجة هذه الفكرة إليّ وتظهر في حياتي ؟ . . » ناقش أفكارك باستمرار واستبدل بها أحسن منها .

لا تحقد وآمن بالروح

ربّ قائل يقول : كيف تطلب إليّ أن أتجنّب الحقد ولا أحمل الضغينة لمن أخطأ حيالي واغتابني ؟ . .

وها أنا أجيب ببساطة كليّة : هل تتمنى من المصاب بالسرطان شيئاً من سرطانه ، أو من المصاب بالطاعون شيئاً من طاعونه ؟ . . إن علينا أن نعتني بالمريض دون أن نتعرّض للعدوى ، وقد أصبحت تعلم أن أجدى وسيلة للنجاة من المرض هي أن لا تخاف . أمّا العنف ، والحكم الصارم على من نعتقد أنّهم مذنبون فيخلق فينا سلسلة من الأفكار التي تجعلنا عرضة للخطر ، ولا يعني هذا أنّه يجب علينا أن نترك كلّ امرىء لنفسه دون أن نقوم بأي عمل في سبيل إصلاحه ، بل على العكس ، فالواجب يقضي علينا أن نجعل الاستقامة تسود

محيطنا ، وتسود العالم أجمع . وكلّ شيء ينحصر في العاطفة التي تحركنا . إن العدالة لا تعني الانتقام ، وهي لا تكون واقعيّة إلاّ إذا طبقت دون حقد ، وبحب أيضاً . واللّوم الذي يوجه إليك دون لهجة عدائيّة منتقمة ، بل بالرغبة الصادقة في مساعدتك على إصلاح نفسك ، لا يثيرك أبداً ، بينما اللوم العنيف يثير غضبك .

اغفر لمن أساء إليك ، وتعلق بمن جعلك تسمو فوق مستوى نفسك ، ولا تعتقد أنّك تبدو بذلك ضعيفاً : فالغفران يحتاج إلى قوّة أكثر من الانتقام . لا تملأ قلبك بأحقاد تفسد معدتك وتقفل الباب بوجه حظّك السعيد بسبب حالة الروح السلبيّة . ولن تستطيع أن تتخيّل مقدار عزائك إذا أبعدت عنك كل ما يؤلمك . إن شبابك يتجدّد ووجودك يتغيّر ، والتفكير الحاقد يقف سدّاً في وجه كلّ ما تريد أن تحقّقه في نفسك من إصلاح .

لا تقل : « إن طبعي هكذا » فتقطع الطريق على الأمل .وما هو الطبع إن لم يكن سلسلة من طرق التفكير والعمل أرست العادة جذورها ؟ إن تغيير هذا الطبع لا يتعلّق إلاّ بك وعليك وحدك أن تغيره بنسبة تطورك خلال الحياة إذا أردت أن تكون حيّاً حقيقيّاً . ماذا يصيب حبّة القمح التي تؤمن أن طبعها يقضي عليها أن تبقى حبة وترفض أن تصبح غرسة خضراء ثم سنبلة ؟ . . وماذا يصيب الطفل الذي يؤكّد أن طبعه يقضي عليه أن يظل صغيراً جاهلاً ويرفض أن يكبر ويتعلّم ؟ . .

ليس الطبع بثابت إلاّ عند البهائم ، ولهذا نرى الأسود الأليفة أحياناً تفترس المعتنين بها . أمّا الكائن البشري ، فإن الركود عنده ، سواء كان جسمانيّاً أو أخلاقيّاً أو فكريّاً أو روحيّاً ، فلا يعني سوى الموت .

أنت إنسان ، إذن فأنت واع حر ، فهل تتمرّد على بعض العبوديات الاجتماعيّة وترضى بالخضوع لعاداتك السيئة ؟ . . إنّك بذلك تخضع « أناك »

السامية لشخصيتك المنحطة ، وتسد أذنيك عن سماع نصائح دليلك الداخلي ، صدى الحكمة التي تفهم العالم تألقاً وجمالاً . ولكن الناس الفاسدين هم الذين يفسدون الجمال ، ولا ينتج من ذلك سوى المصاعب التي ترهق الحياة . ونحن لا نشك في أننا سنسمع معترضاً يقول : كيف نؤكد أن كلّ شيء حسن بينما الشر ماثل هناك يفقأ أعيننا في كلّ زاوية ؟ . . وجوابي على ذلك هو أنّه من الواجب علينا التأكيد ان كلّ شيء حسن في الروح ، وأن المظاهر المادية للشر هي التي يجب رفضها وإنكارها لأن صعيد الروح هو الصعيد الخالق . فهناك تنمو البذور التي نغرسها بإيمان ، وهناك توجد القوى الاحتياطيّة للخير التي لا تطلب سوى أن تظهر . وبعد ، فكيف يجب أن نفهم الفرق الموجود بين هذين الصعيدين ، المظهر والحقيقة الواحدة ، المادة والروح ، الخطأ والصواب ؟ . .

تعتقد الكائنات البدائيّة أن الحقيقة هي التي تجري أمامها على المسرح . فتبكي لشقاء البطلة ، وتشعر بالحقد على القاتل ، ولا ترضى التصديق أن ما يجري أمامها هو تمثيل وخيال ، بينما المتطوّرون يستطيعون التمييز . إنّهم يعرفون أن الممثل الذي يمثل دور القاتل ليس بقاتل ، بل هو رجل فاضل استطاع أن يتقمّص لبضع ساعات شخصيّة القاتل ووسائله .

وقد دعا كالديرون دي باركا إحدى مسرحياته باسم : « مسرح العالم الكبير » سائراً من المبدإ القائل إن كلاً منّا يمثل دوراً في هذه الحياة . وهذا ما يجب أن تفهمه . إن هذا الدور مشروط بالدروس التي يجب أن تتعلمها والاختبار الذي تكتسبه . فإذا أكدت زهد السكير بالشراب أو فضيلة السارق وأمانة الخائن وصحة المريض ، فإنّك تؤكد ذلك بالروح والحقيقة ، على صعيد « الأنا » الروحيّة الواقعيّة . وإذا أكدت أنّك ناجح وسعيد ، وأن حياتك خالية من المزعجات والبؤس والاضطراب ، وان السلام يسود وجودك ،

فإنّك تؤكد ذلك بالروح والحقيقة ، رافضاً القبول ، كشيء واقعي ، بمظاهر المسرح الكبير في هذا العالم .

وهذا المفهوم يحتوي على الفوائد العظيمة التالية :

١ ــ إنّه يساعدك على اجتياز أكبر العوائق الّتي تفصلك عن السعادة : كالحقد والبغض والتشاؤم .

فمن يمثل دوراً على الأرض يسبّب لك الأذى ، فإن له أيضاً أناه الحقيقيّة وكيانه الروحي مهما كان شكل الثوب الذي يرتديه . وهذا ما يدعوك إلى محبّة أعدائك : بالروح والحقيقة . وهذا يقتضي منك أن تحول السلبي إلى إيجابي .

٢ ــ إنّه يساعد القاتل في فرقة مسرحيّة على أن يمثل ذات يوم دوراً أكثر عطفاً . وإليك كيف يكون ذلك :

إذا صعبت عليك محبة من يزعجك ، فأكد أن الروح فيك تحب الروح فيه ، لأن الروح فيه كاملة مهما كانت مظاهره الماديّة رديئة . وكذلك فإذا اعترفت « أناك » الحقيقية بوجود « أناه » الحقيقيّة فإنّك تحلّله من ذنبه وتساعده على رفع الأثقال الّتي تقيده وترهقه ، وتتيح للروح أن تظهر في كيانه .

٣ ــ إنّه يساعدك أيضاً على أن تغفر لنفسك .

فكم هناك من أشقياء يقاضون أنفسهم بشدة ولا ينتج من ذلك سوى غرس العيوب في النفس . وفي اليوم الذي يؤمنون فيه بوجود « أناهم » الحقيقيّة فسوف يتركون هذه الأنا حرّة في نشر خصائصها الجميلة . وإذا انتشر هذا الأسلوب فلا يبقى من لزوم للأطباء النفسانيّين ولا لمن يحل التعقيدات العديدة الّتي تنسج شقاء الناس من يوم إلى آخر بسبب مقاضاة المرء نفسه .

لقد حظرت القوانين السماوية علينا مقاضاة قريبنا وحتمت علينا أن نحبه كأنفسنا ، ونحب الكائن المشع الساطع الموجود فينا ، فكل شيء واحد على الصعيد الروحي وليس هناك من تخوم ، ولا حدود ، أمّا القانون فهو الحب .

ميّز بين الأنا الحقيقيّة الكاملة في الناس وبين الدور الذي يلعبونه على مسرح هذا العالم ، وأكّد وجود أناك الحقيقيّة .

وإليكم كيف أدركت وجود هذه الروح في جميع الكائنات : كنت في الحديقة ذات صباح عندما رأيت الشمس تبرز فجأة من وراء القرميد الأحمر . لقد رأيتها تتألّق بنور أبيض على زهور شجرة إجاص صغيرة ، وكان المشهد رائعاً ، بهرني وجعلني أفكر : إن جميع الذين يلتفتون إلى الشمس في هذه اللحظة يرونها بكاملها خلال جميع الأشياء التي ينظرون إليها . وليس هنالك سوى شمس واحدة ولكن كلّ واحد من ألوف الكائنات في العالم يرى شمسه الخاصة . أمّا إذا أوليتها ظهري فإنّي لا أرى سوى ظلي .

وهكذا فإنّنا حين نلتفت إلى الروح نراها في جميع الكائنات ، أمّا إذا أوليناها ظهورنا فلا نرى في الرجال والنساء سوى ظلال شكوكنا ومخاوفنا ، وضلالهم وضلالنا .

وصرت منذ ذلك الوقت ، إذا قسوت بالحكم على نظرائي ، أتأكّد أنّني لست وحدي أمام النور .

هذا رجل يزعجك ، وذاك ولد يقلقك بميوله السيئة ، وذلك القريب تسبّب لك طباعه الكثير من الآلام . ولكن احذر أن تدير وجهك إلى الشك والرفض إذا فكرت بهم . بل التفت نحو الشمس ، نحو الروح ، وسترى الأنوار البديعة تتألّق خلالهم ، وفيهم . إن عيوبهم لا تصمد ، وصفاتهم الحسنة تتألّق رغماً عنهم . إنّهم سوف يتطوّرون ويتكاملون يوماً بعد يوم ملبين داعي الروح .

حاول أن تعرض نفسك للنور ، للفرح ، للمحبة . وإذا بدا لك إنسان أو شيء انّه مظلم فاسأل نفسك : « هل اتجهت وجهة صالحة ؟ » ثمّ التفت نحو الروح ، وستراها عندئذ في جميع الكائنات ، وستجدها في نفسك .

هل سمعت بالطائرات التي تسير دون طيارين ؟ . . إنّها تُسيَّر من بعيد بواسطة الأشعة . لا تنسَ أن هذه القوّة موجودة فيك ، وأن تفكيرك يؤثر على المحيطين بك ، وعلى سلوك أهلك وأصدقائك ومعاونيك . فإذا أصررت على فكرتك وأكدتّها فإنّها تسيّر أعمالهم دون أن يدروا .

هذا ما أردت إدخاله في عقول أولئك الذين يريدون مساعدة أقربائهم على الخروج من ورطة ، أو على إقرار السلام في بيوتهم ، « وان أجعل زوجتي مثلاً تدرك أنّها أخطأت » .

وعليك هنا أن تنتبه ، فالمنعطف خطر ، لأن كلمة « أخطأ » تقود في اتجاه غير سليم . فالتفكير بأن أحداً قد أخطأ معناه تسيير الطائرة إلى الكارثة دون ربّان . وبترديدنا أن أحد الناس قد تصرف تصرّفاً سيئاً حيالنا فإنّنا نبقيه بذلك في ضلاله . علينا ألاّ نرى الطريق السيء الذي سار عليه بل أن نعتبر فقط الهدف الجميل الذي يجب عليه بلوغه ، وبغير ذلك لا نستطيع إحداث التغيير المرجو . والذي يستعمل هذه القوّة في هدف أناني يدفع الثمن غالياً . وإذا أردت أن ترهق أحد الناس باللوم والتوبيخ فاسأل نفسك قبل توجيه اللوم : « هل أتمنى أن تسير الطائرة التي هي دون قائد في هذا الاتجاه ؟ . . » إن كلّ فرد هو طائرة دون قائد ، تستطيع أن تقوده في الطريق القويم بشرط أن يخالط ذلك المحبة والرغبة في الإصلاح .

وفي بادىء الأمر ستشعر بالصعوبة . ولكنك تعرف الآن ان كلّ فكرة من أفكارك هي لبنة تضيفها إلى قصر أحلامك أو إلى قبر مشاريعك .

إنّنا لا نستطيع أن نفكّر بسوى شيء واحد في وقت واحد . ومن المستحيل أن نفكّر معاً بالسعادة والشقاء ، بالنجاح والإخفاق ، بالحب والبغض. وهذا يضطرنا إلى التفكير بشيء سامٍ ، كريم ، سارّ .

وهذا لا يتمّ بسهولة ، فما من شيء أشدّ تماسكاً من العادة . ولكنك رأيت

الماء في الشتاء يتخذ الطريق الذي حفره مجرى له ، والعادات كذلك تحفر طريقها في دماغنا . ولكن يكفي أن يلهو ولد بتحويل المجرى ، فيضع حصاة ، ثمّ اثنتين ، ثمّ كومة من الحصى . وأخيراً يشكل سدّاً يحيل الماء إلى مجرى آخر . والأمر نفسه إذا أردت أن تجعل أفكارك تتخذ مجرى آخر ، وليس عليك إلاّ أن تعارضها برفض صغير متين يؤثر كما أثرت حصاة الولد،وهذا الرفض الصغير ، المكرّر كلّما سنحت الفرصة ، ينتهي بأن يخلق حائلاً لا يمكن اجتيازه . وسوف تترك أفكارك المجرى السلبي لتسير في الطريق الإيجابي الذي يقود إلى السعادة ، وبهذا تتغلّب على العادة .

أكّد من الآن فصاعداً أنّك كلّما شككت بنفسك ، وخفت من المستقبل، واهتاج عصبك بدون فائدة ، وغذيت عواطف عدائيّة تؤثر فيك كما تؤثر الجرعة الصغيرة الدائمة من السم ، تكون خاضعاً لعادة سيئة أكثر من خضوعك لعقلك . فأوقف سير هذه الأفكار السيئة ، وخذ العادات الفكريّة الصالحة لاكتساب السعادة .

تأمّل سيّداً مصاباً بمرض الكبد . لقد وصف له الطبيب العلاج — قطرات من الدواء ، أو برشامة ، مع الحمية — فامتنع هذا السيد لبعض الوقت عن الدهن والكحول والبيض ، وبالاختصار ، عن كلّ ما منع عنه ، ولكنّه انهمك في المآكل التي تؤذيه مع مثابرته على تناول الدواء الذي لا يتطلّب سوى جهد ضئيل . فهل يشفى ؟ . . إنّه لم يسر على طريق الشفاء . وكانت تصيبه بين وقت وآخر إحدى النوبات الحادة التي تذكره بضرورة الامتناع عن المآكل المحظورة، ولكن البطنة أعمته عمّا يفيده،وانتهى بالتصريح أن الدواء غير ناجع وأن الطبيب جاهل .

والأمر نفسه تماماً في تطبيق قانون السعادة . إنّنا نريد أن نكون سعداء ، وصحّتنا جيدة ، وأن نعيش في عالم يسوده الرفاه والسلام ، وهكذا نبدأ

بتطبيق وصفات النجاح والسرور . ولكن الحمية ؟ . . وتغيير طباعنا ؟ . . والرفض الدائم لكل تفكير بالشرّ والحقد ، ورفض الخوف في ظروف الحياة الصغيرة والكبيرة ، وتطبيق الغفران والحب والسماح والأمل ؟ . . إنّنا نكتفي بلا شيء لنتجنّب الطريق . ومع ذلك فحين نريد الحصول على تحقيق بعض آمالنا ، كالنجاح في مشروع ، وصحة كائن عزيز ، وصحتنا نحن ، فإنّنا ندهش لعدم الحصول عليها . إنّنا كمن يتناول الدواء دون تطبيق الحمية ، وكما أن مريض الكبد يلوم طبيبه فإن طالب السعادة يتهم الحظ .

فكيف تريد الانسجام مع القانون العام واكتساب أفضل الأشياء في الحياة ، بينما أنت غير قادر على التغلّب على هذه الحبة من الرمل التي هي أنت ؟ . .

فحين تطبق فمك قبل أن تلفظ عبارة شتم تكون قد عملت ما يجب عمله لتظلّ مرتاحاً . وحين تكبح حركة غضب أو قلق فإنّك تعمل بشكل نافع في سبيل سعادتك وسعادة الآخرين . وصدقني إذا قلت لك : إن التطبيق الدائم لقوانين الحب النقي هو وحده خالق كل خير .

بعض عوامل السعادة والشقاء

لقد حدث لك في حياتك أن قلت أكثر من مرّة : « ليست وضعيّتي على ما يرام ولكن سأسعى في تحسينها » .

فبفضل هذه الـ « لكن » التي أدارت فجأة محرك أفكارك ، توصلت إلى الارتفاع عن هاوية اليأس . ولعبت قوة جاذبيّة الأفكار الإيجابيّة دورها ، فخرجت من ورطتك .

وقلت أيضاً أكثر من مرّة : « الحالة حسنة ، لكن . . . » معبراً بذلك عن الحائل القائم بين أملك وبينك ، فقطعت هنا هذه الـ « لكن » البترول ، وأبطأ محرك أفكارك في سيره ، وسقطت آمالك في الماء كما تسقط الورقة اليابسة .

في هذه الحالة يجب علينا أن نتخذ حيال أنفسنا حزم المعلم الذي يجاوب تلميذه : « لا يوجد و « لكن » . . . »

إن « لكن » هذه تعبر عن شكوكك . وحين يساورك الشك فإنّك تعود عدّة خطوات إلى الوراء مرتدّاً عن طريق تحقيق آمالك ، بينما يجب السير إلى الأمام للوصول إلى الهدف وذلك دون ارتجاف أو تقهقر . لا تقبل فكرة عدم النجاح مطلقاً . وإذا خرجت لزيارة أحد الناس ، فهل تذهب إذا حدثت نفسك بأن من المرجح ألاّ تلقاه ؟ . . إن شيئاً قليلاً يكفي لتحويل وجهك عن الهدف . فإذا ساورك أقل شك بنجاح جهودك فإن أقل حائل يكفي لإرجاعك على أعقابك .

وأنت الذي تعتقد أنّك متفائل وشجاع ، وتصيبك الدهشة عند إخفاقك ، سل نفسك إذا كان أملك لا يخضع لشكوكك . فإذا كنت كذلك ، فإن الأمل الذي يجعلك تصعد درجة واحدة ، يقابله شك يجعلك تتقهقر درجتين . وصحيح أنّك لن تعرف الكوارث ، ولكنك لن تنال تقدماً كبيراً . فإذا أردت بلوغ ما تصبو إليه فما عليك إلاّ أن تقتلع الأعشاب الضارة من حقل تفكيرك . واحرص على إبقاء نفسك على الطريق المستقيم الصاعد ، طريق الإلهامات المبدعة ، وأسكت شكوكك بتأكيد الأمل بالنجاح ، ولا تجعل كلمة « لكن » تعترض سعادتك .

وقانون التفكير المبدع الذي يقول بأن أفكارنا عن المرض ، وخوفنا من الفقر والحرب والشقاء ، يجلب إلينا المرض والفقر والحرب والشقاء ، يمكن

أن يفضي إلى الجنون بأولئك الذين لم يستطيعوا السيطرة على أنفسهم . انّهم يبنون مئة مرّة باليوم جدران الشك بينهم وبين ما يريدون ، ويرفضون السعادة مئة مرّة باليوم أيضاً .

إن أفكارنا لا تظهر قوّتها المبدعة إلاّ إذا كنّا مؤمنين بتحقيق ما نريده أو إذا أتحنا للفكرة التي تعرض لنا أن تتسجل في وعينا النصفي ، لأن الفكرة السلبيّة التي نرفضها حالاً لا تستطيع إتمام عملها التخريبي ، ولهذا وجب رفض الأفكار السلبيّة المخربة إذا لم نكن قد اعتدنا بعد التفكير الإيجابي البنّاء . ونستطيع اختصار هذا الكلام كلّه بعبارة قالها أحد حكماء الهند لتلميذه : « إنّنا لا نستطيع منع العصافير من التحليق فوق رؤوسنا ولكننا نستطيع منعها من بناء أعشاشها في شعرنا . . . »

وربّما مرّت بك الحكمة القائلة : « إن النوم مجلبة للنصيحة » . إن « أنانا » الحقيقيّة ، الكاملة ، غير المنظورة ، تشتغل في سبيلنا بقوّة حين ننام ، لتجعلنا خاضعين لشرطين :

١ ـ أن نكون واعين لوجود الروح فينا حتى ولو دعوناها باسم آخر .

٢ ـ إنّها تهيئنا لتسجيل إرشاداتها وتلقي أنوارها .

« فالتلامذة الذين يدرسون قبل أن يناموا يستعملون أناهم الحقيقيّة كمردد ممتاز لدروسهم دون أن يفكروا في الغالب أنّهم التجأوا إليها . ولهذا يجب عليك قبل أن تنام أن تسرّ بمشاكلك إلى الروح الموجودة فيك ، واطلب إليها أن توضحها لك ، ويجب أن لا تستعرض أي حل بل اترك الطريق حرّاً ، وقدّم كأسك فارغة . وستدهش ، حين تكتسب هذه العادة ، عندما تجد في اليقظة جواباً لكلّ سؤال كان يزعجك حلّه »

وقد كشف العلماء النفسانيون عن أهميّة الأحلام . وعليك أن تلاحظ وتعرف ما هي طبيعة أحلامك إذا أردت أن تعرف نفسك . فإذا كانت مضطربة

مشوشة فإن التشويش يسيطر على حياتك ، وإذا كانت أحلام مطاردة وخوف فهذا يعني أن القلق والخوف هما الحائلان الرئيسيان بين السعادة وبينك ، وإذا رأيت نفسك ، في الحلم ، انّك في وضعيّة مضحكة ، فذلك لأن مركب النقص يمنعك من إظهار إمكاناتك .

افحص أحلامك إذن ، لا لتحزن إذا حلمت بشيء سيء أو تفرح إذا حلمت بنساء جميلات ، بل لتعرف مصاعبك وعيوبك . والذنوب والضعف والعيوب يجب ألاّ تؤلمك ، فالعيب لا يعني سوى فقدان إحدى الصفات الحسنة . انقطع عن تأمل الذنب حتّى ولو أردت لوم نفسك بسببه ، وتأمل الصفة الحسنة التي ستضعها مكانه .

ويحدث أحياناً أن يمرّ أحد الأشخاص أمامك فيوحي منظره إليك العطف أو الحذر . ولكنك حكّمت عقلك وأخرست حدسك ، ثمّ أثبت لك الزمن أنّك كنت على خطإ في عدم تصديق انطباعاتك الأولى .

إنّ كلاًّ منّا يملك حدساً ، ولكننا نسكته إذا رفضنا أن نطيعه ، أمّا إذا منحناه ما يستحق من الاهتمام فإنّه ينمو ويصبح دليلاً لا يخطىء . وإليك هذا المثل الواقعي :

هناك فتاة صغيرة راودتها ذات مساء فكرة مفاجئة ودفعتها إلى النوم في غرفة والدتها الغائبة بدلاً من غرفتها . ورأت في الصباح أن لوحة ثقيلة فوق سريرها ، في غرفتها ، قد سقطت أثناء الليل على مكان رأسها من الوسادة . وهكذا نجت من خطر محتوم بفضل الحدس .

ولهذا نوصيك بألاّ تهمل شيئاً حدست به ، وبذلك تنمو خصائصك الحدسيّة وتستطيع الاعتماد عليها .

وبعد ، فماذا تصنع إذا أردت أن توطن نفسك على أمر ؟ . . ربّما كان من الصعب اختيار الطريق الملائم أو ترك طريق مطروق إلى آخر مجهول . إن

معظم الناس في مثل هذه الحالة يطلبون النصيحة ، ويترددون ، ويرتجفون ، ويقلقون ، ويزنون الأمور ويعيدون وزنها ، ويفكرون أو يعتقدون أنهم يفكرون . وهكذا تقودهم تأثيراتهم إلى الفوضى ولا يبقى بإمكانهم إصدار حكم صحيح إلاّ بأعجوبة . إن الحدس يلعب دوره في مثل هذه الظروف ، ولكن صوته يكون كصوت الفقير الذي لا ينتبه إليه أحد .

ففي أحوال كهذه تقضي الحكمة عليك بالاسترخاء، والكف عن التفكير بضع ساعات أو بضعة أيام : دع الصمت يخيم على نفسك لأن سلام الروح يتخطى كلّ ذكاء ، وفي هذا وحده تجد الجواب المطلوب والحل الصحيح . هيء نفسك لاستقبال الشيء الأفضل ، وكن منتبهاً : فسوف تأتيك بعض الإشارات إذا طلبتها من هذا الذي تدعوه الله ، من تلك القوّة المبدعة التي لا تؤذينا إلاّ إذا عصينا قوانينها . وطّن نفسك على الطاعة ، وسترى أن دليلاً هادياً سوف يدلّك على الحل الصحيح .

وقد قصّ أحد الكتّاب الفكاهيين ذات مرّة قصة جندي شجاع ، واثق بقوّته ، وانّه ظنّ نفسه سجيناً في غرفة فقضى الليل بطوله وهو يستعمل قوته، ويوتر عضلاته ، ويجرب كتفيه ليفتح باباً لم يشأ أن ينفتح . وعند الفجر فقط عرف أن الباب يفتح إلى الداخل . . .

ألا تعتقد أنّه يوجد كثير من الناس يفعلون كذلك ويقومون بعملهم دون تفكير ؟ . . هم يعتقدون أنّهم يقدمون الدليل على قوّتهم . أمّا في الواقع فهم يبعثرون هذه القوّة وعلى غير طائل ويخسرون كلّ شيء لأنّهم لم يفكروا أوّلاً أن الناس يلقون بثقلهم على الباب ليفتحوه بينما الباب الموصل إلى السعادة ينفتح إلى الداخل . . .

هذه هي العبرة الأخلاقية المستخرجة من هذه القصة . ان السعادة موجودة فيك ولهذا يجب أن توجه جهودك إلى نفسك لا إلى الحوادث . فإذا طبقت

القوانين التي تحدثنا عنها ، وبدلت عادات التفكير والكلام وحولتها إلى المحبة والهدوء والاستقامة والثقة فإنك تؤثر تأثيراً حاسماً على عالم خارجي يبدو أنه لا يتوقف عليك .

وإذا كنت تكافح حتى الآن على غير طائل فالوقت لا يزال متسعاً أمامك لتفتح منافذ السعادة التي أطبقتها بدافع جهلك .

وكل جهد شديد يتطلب تركيز القوى. وتجميع الأفكار هو أحد العوامل الأساسية في تأثير الفكرة المبدعة . وهذا التجميع يقضي عليك بالصمت ، لأن التكلم عن مشاريعك يعني عرضها أمام الأنظار وإفسادها وبعثرتها ، كالعطر الذي ينتشر من الزجاجة عندما تزيل سدادتها . يجب أن تعرف كيف تصمت . وهناك صورة هزلية ترينا سمكة عالقة بصنارة ، وقد كتب تحتها : « لو لم تفتح فمها لما علقت » . والمشروع الذي نقوم به ونبقيه سراً يكتسب قوة يجهلها أولئك الذين لا يعرفون أن يحتفظوا بأعمالهم لأنفسهم .

إننا نشير عليك بأن تصمت لحظة كل صباح وتجمع أفكارك . وهذا لازم لا نستغني عنه لأجل تقدمنا الروحي . إن الضجر ، أو الخبر السيء يجب ألا يدفعنا إلى الإفضاء بمكنوناتنا ، ولا أن يسبب لنا تشويشاً داخلياً ، بل يجب أن يدفعنا إلى الصمت والاسترخاء الجسماني ، وفي الوقت نفسه نعيد حشد وتركيز موارد « أنانا » الداخلية وسط الهدوء والسكينة . ولن نستطيع حل المشاكل وتخفيف الآلام إلا بذلك .ونستطيع في هذا التجميع للأفكار أن نطلب كل شيء ونحصل على كل شيء ، من الخصائص الروحية العالية حتى أبسط ضرورات الحياة . ولكن كثيراً من الناس لا يخصصون وقتاً لتجميع أفكارهم ، وليس لهم زاوية صغيرة يخلدون فيها إلى الصمت .

وبدلاً من أن تشرد أفكارك حين تكون مسترخياً ، دون عمل ، عليك أن تركزها وتجمعها على صورة متألقة .

والآن ، بعد أن تعرفت إلى قوانين التفكير ، وتأكدت لك حسنات تطبيقها ، وعلمت أنّه يمكن لكلّ شيء حولك أن يكون منسجماً ، بقي عليك واجب آخر ، هو أن تنير أولئك الذين تعيش معهم .

تخيل امرأة يخلق زوجها وأولادها الإخفاق والشقاق بسبب أفكارهم السيئة ومزاجهم الرديء . فماذا تصنع ؟

إنّها ستؤثر عليهم بالصمت . لأن شرارة القوّة المبدعة فيهم ، الأنا الحقيقيّة ، الكاملة ، غير المنظورة ، هي الّتي يجب إعتاقها من قيود الأفكار الضالّـة .

إن الجسم يتحدث إلى الجسم بواسطة الاحتكاك الجسدي ، وبحركة حبيّة ، أو لمسة لطيفة حسب طريقة التعبير الّتي يألفها الجسم .

ويتحدث الذكاء إلى الذكاء بواسطة المعطيات الفكرية والاتصالات بالكلام أو الكتابة .

أمّا حين تتحدّث الروح إلى الروح فإنّها تفعل ذلك بلغتها الخاصّة. وأرجو أن تكونوا شعرتم بلغة الروح هذه وأحسستم بأمواجها ، وأن تكونوا توصلتم إلى القول : « إنّنا لسنا بحاجة إلى الكلام للتفاهم » .

إنّها لغة الحنو والحب ، الرسالة الّتي تتبادلها الكائنات المتفاهمة . فإذا اعترضت الصعوبات بينك وبين أحد القريبين إليك فما عليك إلاّ أن تقنع نفسك أن هذه الصعوبات موجودة في الظاهر فقط ولكنها غير موجودة بين أناك وأناه الحقيقيّة ، الكاملة . إن هذا التفاهم الروحي هو الذي يجب أن تؤكده بصمت ليظهر للعيان .

إن الصمت يخلق الروابط الأكثر قوّة بين الكائنات لأنّه يترك التفكير المبدع حرّاً في عمله .

وهناك صمت عدائي . ولكن عليك أن تجمده ، وأن تضع حدّاً للأفكار

السيئة — فالعداوة ليست إلاّ جهلاً ، إنّها جهل الطفل الذي يلعب بعيدان الثقاب — وتخلق حولك درعاً من الأفكار النبيلة .

وما من شك في أنّك شاهدت بعض الحوادث الصاخبة التي تحدث في معظم البيوت ، كقتال الزوجين ، أو مشاجرة الجيران ، الخ . إن الزوجين يحب بعضهما البعض ولكنهما اعتادا الصياح . فالأم تصرخ على أولادها ، وهؤلاء يصرخون سروراً ، والأب يصرخ بعد الجميع .

فإذا كنت أحد أفراد هذه العائلة فما عليك إلاّ أن تحاول إلقاء قطرة من الزيت على أمواج هذا الهياج . وحين ترى الصراخ يتعالى من جميع المحيطين بك ، وتتأكّد من أن المحادثة تحوّلت إلى مناقشة ، والمناقشة إلى خصومة ، فاقترح بهدوء :

— لنحاول الصمت لحظة بدلاً من الاسترسال في الصراخ .

وسترى مفعول هذه الدقيقة من الصمت . إنّه مفعول عظيم ، أمّا إذا استطعت أن تحوّل الصمت إلى ابتسام فتكون قد بلغت غاية الأمل .

ونصيحتي إليك ألاّ تجعل من متاعبك وهمومك موضوعاً للحديث ، لأن أفكار محدثيك السلبيّة ، مهما كانت شريفة المقصد ، تخلق حاجزاً بين الحلول السعيدة وبينك . إنّك لا تخرج مبتهجاً إلاّ في النادر من حديث يدور موضوعه حول مخاوفك وهمومك . والشفقة التي تصدر عن محدثيك تضر بك أكثر من اللامبالاة . وإذا جعلت نفسك عرضة للشفقة فإنّك تتيح للغير أن يغلفك باهتزازات تخلق الحزن . وحين يوجه إليك هذا السؤال : « كيف حالك ؟ » فاحذر من ذكر همومك ومتاعبك ، بل تعوّد التصريح لكل من يسألك « انّك على أحسن حال » . لا تفض بمتاعبك إلاّ لأولئك الذين يساعدونك بتفكيرهم وكلامهم الذي يخلق السعادة .

إن معرفتك لقوانين السعادة والحب الحقيقي والقوى الروحيّة التي تقود

العالم تعطيلك الحق بقيادة من يجهلونها ، فاستخدمها لمساعدتهم . فالأم التي يسقط ولدها من مكان عالٍ لا تنصرف إلى النحيب والصراخ بل تسعى حالاً لتضميد جراحه . وهذا يحتم عليك ألا تقاسم المرعوبين رعبهم ولا اليائسين يأسهم ، بل يجب أن تمد إليهم يداً قوية مغيثة وتوجههم نحو الروح التي تشفي ، وتحب ، وتمطرنا بهباتها .

والابتعاد عن تأمل الناحية السلبيّة في الحياة لا يعني تضييق حقل حساسيتنا ، بل هو الخروج من حدودنا لنرى ظهور آفاق لا حدود لها تنبسط أمام أعيننا .

وهناك أمر آخر كبير الأهميّة : إنّنا نحتاج إلى المال لنعيش ولكن هذا لا يعني أنّنا يجب أن نعيش لأجل المال . ونستطيع أن نميز في هذا الصدد فئتين مختلفتين :

فئة تضع المال فوق كلّ شيء ولا تتراجع أمام أي حائل في سبيل الحصول عليه ، وتحافظ على أموالها بغيرة شديدة وتدفع أحياناً قسماً من هذه الأموال لأجل ظهورها بمظهر الغنى أمام الناس .

وفئة أخرى تحتقر المال ، وتتذرّع بأسباب واهية حتى لا تقوم بأي عمل في سبيل الحصول عليه .

والفئتان غير صالحتين .

فحبّ المال ، واكتسابه عن طريق غير شريف أحياناً ، والارتعاش أمام أكداسه ، وعدم الحكم على الناس إلاّ من خلال حساباتهم في المصارف ، واستخدام المال في سبيل إزالة من يقف في طريقنا ، كلّ ذلك يجلب شروراً لا حصر لها في ميدان الروح .

واحتقار المال يبعدنا عن كل رفاهية معقولة ، ويحرمنا من ثمرة عملنا الشرعي. من اللازم ألاّ نتغزّل ، كما فعل «هرباغون» ، بعيني الصندوقة الجميلتين ، ولكن يجب أيضاً ألاّ نتحدّث « عن المال القذر » كما يفعل بعض النّاس .

ولكن ما هو الموقف الصحيح ؟..

إن القوّة المبدعة الموجودة فينا هي مصدر عام لكلّ خير . وهذه الخيرات هي إرثنا الشرعي ، بشرط ألاّ نعتبر أنفسنا كقناة تجري فيها هذه الخيرات ، بل نعطي كما نأخذ . لأن الحرص المفرط هو أحد الأسباب الأوليّة لشقاء العالم ، بينما الكرم يلد الأفكار – القوى الأكثر خصباً ويحفظنا في مجرى التبادل الأخوي .

القوة المبدعة

إن النصيحة المألوفة القائلة : « اعطِ الغني كلّ ما يريد استدانته » تطابق العبارة الواردة في الإنجيل ، والتي تبدو أنّها صعبة الفهم : « من معه يعطى ويزاد ومن ليس معه يؤخذ منه » . فهل من الممكن أن يتفق الله والناس على ظلم كهذا ؟ . . عليك أن تعلم أنّه لا يوجد هنا أي ظلم ولكنه تطبيق لقانون التفكير ، فقد أصبحت مدركاً أن شدة الحسرة على ما ينقصنا لا توصلنا إلى الرفاهية والسعة ، واستقصاء آلامنا لا يوصلنا إلى السرور .

إذا أردت أن تعاملك الحياة مثل أولئك الأغنياء فاحصِ ما تملكه ، واشكر القدرة المبدعة على أفضالها . وإذا أعوزك المال فإنّك تملك ما هو أغلى منه كالصحة ، والذكاء ، والمرح ، والحنو ، والمواهب التي لا تعرف قيمتها لأنّها تبدو لك طبيعيّة ، ولكنّك تشغل تفكيرك الدائم بأشياء تقودك إلى الضلال .

إن للإنسان ذاكرة عجيبة تحتفظ بذكريات الآلام وتنسى كلّ ما يتعلّق

بالخير . وإذا أحصيت ذكرياتك المؤلمة وتلك التي تتعلّق بالخير رأيت أنّك تحتفظ بمئة مقابل واحد . إن المكاره تنتصب حالاً في ذاكرتك أمّا ذكريات الخير فتحتاج إلى إزالة أكداس الرماد المتراكمة عليها . ومن هنا نرى أن الناس ينكرون أفضال الحياة ويظلون مكتئبين مشمئزين لأن فكرة الشر متغلبة عندهم على فكرة الخير . وحالة كهذه لا يمكن أن تقود إلى النجاح ، لأنّنا نصرح بفقرنا باستمرار ولا يمكن للأيّام إلاّ أن تصدقنا .

عليك إذن أن تكف عن إيذاء نفسك ، واشكر الله على ما منحك وسترى الثروات الأخلاقيّة ، والجسديّة ، والماديّة ، والروحيّة ، والعاطفيّة ، تهرع إليك . واعمل في مسائك حساب نهارك ، وابحث عن الأعمال التي تستطيع معها مباركة حظك ، ولا تحرص على رؤية العيوب في كلّ شيء ضارباً عرض الهواء بما أفاء الله عليك من خير .

إنّنا مجانين دون شك حين نفسد قوّتنا المبدعة بالاستعمال الخاطىء لتفكيرنا وكلامنا . فأقل عائق يورث القلق . ونزيد نحن هذا القلق حين نصوغه بكلمة تهدم أثناء الليل ما بنيناه أثناء النهار .

وقد تغلغلت جذور القلق والشك في القلب البشري حتى ان الأشخاص الذين يطيعون قوانين التفكير المبدع لا يزالون ضحايا لهاتين الآفتين ، ولكن دليلهم الداخلي ما يفتأ يقدم إليهم الدليل تلو الدليل على قدرته المتزايدة باستمرار .

وهذا الدليل الداخلي يقدم أفضل البراهين في حالة اليأس لأن الحس الإنساني يمنع الأمل في مثل هذه الحالات ولا يبقى هناك من طريقة سوى الاستسلام الكامل للقوّة الكبيرة الموجودة فينا ، والتي لا تطلب سوى أن تعمل من أجلنا بشرط ألاّ نقيم العراقيل في طريقها .

وإليك هذا المثل : هناك امرأة غاب ولدها عنها منذ ثلاث سنوات

وتركزت رغبتها في عودته إليها . ولكن هذه العودة كانت مستحيلة من الوجهة العمليّة لتعذر وجود مركب يقله إلى مسقط رأسه بعد الحرب تماماً ، ولقلّة المال في جيبه . وقام الولد فعلاً ببعض الخطوات ولكن على غير طائل . وكان حب الأم هو الرافعة القادرة التي جعلت المساعي تتكلّل بالنجاح ، لأنّها لم تفتر دقيقة واحدة عن التفكير فيه ، ولم تشك لحظة في أن « شيئاً ما » سيحدث. وهكذا كان ، فقد هيأ القدر شركة لصيد الأسماك اشترت مركباً من كندا وتريد الإتيان به إلى فرنسا ، ولم يبق أمام الابن إلاّ أن يذهب إلى مرسى هذا المركب ليعود عليه . وتمّ الأمر كما حدست تماماً .

وأمر كهذا يبدو شبيهاً بالمعجزات ، ولكن ما نسميه معجزة ليس إلاّ تطبيقاً للقانون ، هذا إذا لم يقم تفكيرنا بعض العوائق .

ابعد عن تفكيرك كلّ وضعيّة يائسة وانس وجودها ، وركزه على النجاح ولا يمكن أن تخفق .

والاعتماد على المعونة الإنسانيّة يقود إلى الخطإ في بعض الأحيان . إن الروح الموجودة فينا هي مصدر كلّ خير ، ولكننا نضع آمالنا في هذا الشخص أو ذاك أثناء بعض الأعمال ، حتى إذا ما أخفقت ننهال باللّوم على ذاك الشخص. وهكذا نفعل كذلك الرجل الذي يعتمد في خبزه اليومي على الخبّاز الذي يبيع الخبز في زاوية الشارع ، فإذا أقفل هذا الخباز مخبزه يعتقد أن المجاعة ستجتاح العالم ، ناسياً وجود خبّازين غيره ومتجاهلاً حقول القمح العظيمة المنتشرة في أنحاء العالم .

من المهم أن نضع في رؤوسنا ان الإمكانات التي يحملها إلينا الناس الذين نتعامل معهم ليست سبباً : فالسبب الوحيد لرفاهيتنا وسرورنا هو القوّة المبدعة ، هو الروح فينا . إن المياه تجري ولكن الينابيع تبقى ، ولا يكون نجاحنا الكلي ممكناً إلاّ حين نعي هذه الحقيقة . وهذا ما عبرت عنه إحدى القديسات حين

قالت : « الله وحده يكفي » .

وما دمنا نصر على وضع أملنا في بعض الأفراد فإنّنا لن نتصل بالتيار الكهربائي الكبير بل نكتفي ببعض الإمدادات الضعيفة التي لا نعرف متى يتوقّف مفعولها .

ستعطيك الروح كلّ ما تطلبه منها ، وستعطيكه بواسطة فلان أو فلان ، ولكن ليس المهم هذا أو ذاك من الناس بل الروح الموجودة فيك ، ومن هنا نستطيع أن تلمس الفرق .

ومن الصعب، أثناء القيام ببعض المشاريع ، الاّ نتصفّح بحرارة تلك الوضعية التي تبدو لنا ملائمة . ونحتاج إلى شيء من الشجاعة ، كشجاعة المسافر الذي يجب أن يترك الباخرة المشرفة على الغرق ليلقي بنفسه في زورق الانقاذ ، انّه سيشعر بشيء من الدوار والقلق ، ولكنها الوسيلة الوحيدة للنجاة .

وكل مساعدة إنسانيّة قابلة للغرق ، أمّا الروح المبدعة لكل خير فهي وحدها التي لا تغرق ولا تخفق أبداً .

فإذا أخفقت في عمل من أعمالك عليك ألاّ تستسلم لليأس ، ولا تقلق ولا يساورك الشك في أنّ حلاًّ سيأتي . لا تتأمّل سوى الينبوع الذي تجري منه جميع الخيرات ، وسترى ظهور الخير الذي تتمنّاه .

وما من شك في أنّنا نجهل أن أفكارنا تسبقنا ، فنرسل مسبقاً أفكار الجشع أو الحقد أو المخاوف إلى الأشخاص الذين سنناقش معهم بعض الأعمال . ومن تحصيل الحاصل القول ان هؤلاء سيغلقون الأبواب بوجوهنا بدلاً من فتحها . ألم تتأكّد من ذلك أكثر من مرّة ؟ . . تذكر مسيرك إلى شخص لا تحبه، وكأنّك أمرته ، في داخلك ، بألاّ يحبّك . وبالفعل ، فقد قمت أمامه بجهود للتحبّب ، ومرغت وجهك بالطحين لتبدو محبوباً ، ولكن الجواب كان : «لا».

لقد خلقت بنفسك هذه النهاية السيئة . خلقتها بتفكيرك . وهناك عبارة

للفيلسوف الأميركي امرسون تستحق التأمّل : « إن كيانك يتحدث بقوّة حتى إنّني لم أسمع ما قلت » . لقد زينت كلامك بكثير من الفتنة ولكن تفكيرك العدائي بلغ محدثك وأزعجه .

إن أفكار الازدراء شوشت كلّ انسجام كما يشوّش النشاز إذاعة الراديو .

وإذا شكوت من قلّة الأصدقاء فاسأل نفسك عن نوع أفكارك حين تقترب من الناس . فإذا كان النقد والازدراء يعلوان على الإعجاب والمحبّة فلا تذهب بعيداً : فهنا يكمن أحد الأسباب العميقة للعزلة الّتي يعيشها معظم الناس في المجتمع .

وإذا فوجئت ببعض الأفكار الكريهة عن شخص تريد أن تراه فعليك أن تبدل الأسطوانة السلبيّة بأخرى إيجابيّة ، وليس هناك من شخص في العالم لا يملك صفة يمكن أن نستحسنها . وبهذا ترى تغير وضعية كل شيء حيالك .

وحين تدخل إلى قاعة ملأى بالمتفرجين فمن المألوف أن يقال لك : « هناك مكان في الصف الأوّل » .

نعم . إن كلّ بؤسنا وبؤس الإنسانيّة جمعاء آتٍ من انّنا نكتفي بالسير في ملكوت يكاد لا يكون فوق مستوى المملكة الحيوانيّة — إنّنا عبيد طمعنا وشراستنا وغرائزنا المنحطة — بينما هناك مكان في الصف الأوّل ، مكان الرجل الجدير بهذا الاسم ، والذي يعي القدرة الّتي وهبته الروح إيّاها ، ويعي إرثه الإلهي .

ولكن لنهبط من هذه القمم العالية الّتي يجب أن نصعد إليها شيئاً فشيئاً . إن كل حادث في حياتنا اليوميّة يمكن أن يساعدنا على بلوغ هذه القمم لأنّها هدفنا ، وموضوع حنيننا في ساعات الحزن الّتي تبدو لنا دون سبب .

وأنت الذي تشكو من تفاهة وجودك ماديّاً وعاطفيّاً ، هناك مكان في الصف الأوّل ، بشرط أن تضع في كلّ ما تعمل مزيداً من الاتقان والكمال .

والقوّة المبدعة الموجودة فيك ستساعدك على بلوغ ذلك .

وقد حدّثني امرأة عن صديقة لها قائلة : « أخاف ألاّ تنجح مطلقاً في حياتها لأنّها حين تصطدم بصعوبة تتهم الأرض والسماء ولكنها لا تتهم نفسها ».

ولاحظت بعد هذا الحديث أن الإنسانيّة تنقسم إلى فئتين : فئة تعرف أخطاءها ، وفئة لا ترى هذه الأخطاء إلاّ عند الآخرين . فالفئة الأولى تضع كثيراً من الشجاعة في خدمة الذكاء وتسعى للاتقان كل يوم ، بينما الأخرى تصبح لاذعة مرّة أكثر فأكثر وتعتقد أنّها مضطهدة ، وتضع إخفاقها على ظهر الحظ السيء أو عدم الفهم . ونتائج ذلك خطرة جدّاً : فعلى الصعيد الفردي يمتنعون عن كلّ تقدم ؛ وعلى صعيد الأعمال الخاصة أو العامة يعزون ذلك إلى النحس « لست أنا ، لست أنا » . إنّه التهرب من المسؤوليات .

لا ينبغي أن نتهم غير أنفسنا ،فإذا عملنا في سبيل الكمال أو سعينا لنكون كلّ يوم أكثر وعياً بإمكاناتنا وواجباتنا فعندئذ نستحق العيش الأفضل .

وهكذا فحين تجد نفسك في غرفة مظلمة ، فيجب أن لا تلعن الليل بل عليك أن تنير مصباحاً لتبدد الظلام . وفي كلّ مكان تجد ظلاماً في حياتك فما عليك إلاّ أن تنير المصباح في نفسك .

وكنت مرّة عند صديقة لي حين أعطاها ساعي البريد رسالة . ولما رجوتها أن تقرأها بصوت عال تجهم وجهها وقالت : « إن هذا الشخص يشكرني للخدمة التي أسديتها إليه . وقد صاغ عباراته بشكل يشمّ منه رائحة التهكم والعقوق » .

ثمّ سكتت لحظة ورفعت نظرها المتألق وقالت :

ــ لقد أخطأت حتماً . إنّه أجنبي ، ولم يجد في لغتنا الكلمات التي يحتاجها للتعبير عن شكره . إنّه لم يرد إيذائي .

وهذا مثل واقعي آخر : أقامت السيدة م . حفلة شاي لتقدم فيها شقيقة

زوجها إلى صديقاتها . وحين جرى التعارف وانسحبت الفتاة إلى غرفتها قالت لي السيدة م . : هل لاحظت نظراتها العدائيّة ؟ . . إنّها تكرهني .

وأصرّت السيدة م . على رأيها رغم اعتراضي . فقد كان ممّا يبعث السلوى في نفسها أن تتخيّل شقيقة زوجها عدوّة لها . ومنذ ذلك الوقت اشتجر العراك بينهما .

هذان مشهدان تتشابه عناصرهما وتختلف نتائجهما . فقد رأينا التأويل الإيجابي يخلق السلام من ناحية ، ومن الناحية الأخرى رأينا التأويل السلبي يخلق العداء .

ولن تدهش إذا علمت أن السيدة الأولى كانت سعيدة والثانية بائسة رغم الثروة الطائلة التي يحسدها الجهلاء عليها . وهذا ما يدفعنا إلى توصيتك بالنظر إلى الأمور من ناحيتها المشرقة الخيّرة .

وربّ متضجر يقول : « يا إلهي ! . . ما العمل ! . . كيف أحفظ في رأسي كلّ قوانين السعادة هذه ؟ . . وكيف أراقب تفكيري من الصباح إلى المساء وأثناء الليل ، وأبعد الأمواج السلبيّة وأفكّر بالأمواج الإيجابيّة السعيدة ، ولا أقول : « لن أستطيع . . . ليس لي حظّ » ؟ أوه ! . . كم هناك من التعقيدات ليكون الإنسان سعيداً ! »

هوّن عليك يا صاحبي ، فليس الأمر على ما وصفت من الصعوبة والتعقيد ؛ ولا يطلب منك أكثر ممّا يطلب من لاعب البريدج أو جامع الطوابع . وماذا يصنع هؤلاء ؟ . . إنّهم يستطيعون التفكير بأشياء أخرى ، ولكن شيئاً تافهاً يذكرهم بهذه اللعبة أو بتلك الورقة التي تنقص المجموعة . فقد أصبحت هوايتهم طبيعة ثانية . وهم يبذلون جهدهم في ألهيات خاصة أو لامتلاك طوابع صغيرة تكفي نسمة صغيرة لبعثرتها .

فكّر بالوقت المهدور الذي كرسته في سبيل أشياء لا قيمة لها بالنسبة

لفهم قوانين السعادة . ولا تدع لليأس سبيلاً إلى نفسك . وكما أن الإنسان لا يستطيع أن يكون فارساً دون أن يركب جواداً ولو قرأ مئات المجلدات عن فن الفروسيّة ، فإنّه لا يستطيع أن يتوصل إلى السعادة الدائمة إذا لم يطبق قوانينها يوميّاً ولو قرأ كلّ ما كُتب عن ذلك .

وما دمت لم تبعد حركات القلق والمزاج السيء ، وظللت تلح على إظهار العيوب والحقد ، وتخاف من الأمراض ، أو من الغد ، ولم تطرد الشك من نفسك فإنّك لن تحرز أي تقدم . إنّنا حين نعجب بحديقة لا يمنعنا هذا الإعجاب من أن نعلم أن الأعشاب الضارة نابتة في كلّ مكان منها ، ولكننا نقتلعها بدلاً من أن نتركها تنمو .

وفي كلّ المعلومات التي اكتسبتها فإن التطبيق العملي وحده ينجيك من الحماقات . وصدقني إذا قلت لك إنّه سيأتي يوم تصبح فيه سعيداً دون أن تتذكر قواعد السعادة ، فالعالم باللغات لا يفكر بالقواعد النحويّة حين يتكلّم لغة أجنبيّة ، وعازف البيانو لا يفكر بأصابعه حين يعزف إحدى المقطوعات . إنّك ستطبق قوانين السعادة دون أن تفكر بها لأنّها ستصبح جزءاً من طباعك . وبالتمرن على الحدادة يصبح المرء حداداً .

إن حياتك ستتغير حينما يقال لك : « كم تغيرت ! . . »

لا تيأس من نفسك ، فالتحول بطيء ، وستصادفك عقبات تخمد الهمة ، فلا تدعها تتغلّب عليك . وعلم السعادة جد طويل ، وما عليك إلاّ أن تثابر رغم الإخفاق . ومن الملائم أن نعرف نقاط الضعف في نفوسنا على أن لا نخضع لأخطائنا لأنّنا بذلك نزيد من خطرها .

وهناك قانون مهم بين قوانين التفكير المبدع يقول : إنّنا نصير ما نتأمله . أليس صحيحاً أن أولئك الذين يحبون النظر إلى الأشياء الجميلة تكون وجوههم أجمل من وجوه أولئك الذين يسرون بالقبح ؟ . . ثمّ ألم ترَ العصافير والحشرات

والبهائم تمتزج مع محيطها بلونها ، وفي الغالب بشكلها ؟ . . لقد رأينا في حدائق النباتات حشرات تشبه الأوراق أو الأغصان التي تعيش عليها .

ولهذا وجب عليك ألاّ تتأمّل أخطاءك حتى ولو كنت تريد التأسف على ارتكابها ، فليس توبيخ الضمير هو الذي يجعل منك كائناً جديداً ، بل الأمل . وإذا كنت كسولاً فتأمّل الفعالية ، أو خائناً فتأمّل عظمة الحب الباقي ، أو خبيثاً فتأمّل كل ما هو جميل في كنز الطيبة . إن التحوّل عبارة عن مغامرة طويلة ، ولكنها جميلة .

وجه تفكيرك المبدع نحو الكائن البعيد الذي ستصيره ، وتأمل صفاتك الحسنة في أناك الحقيقيّة التي هي كاملة .

وبعد ، فأي اسم تطلقه على الامتحان ؟ . . تجارب .

وأي اسم يطلق على الألم ؟ تجارب أيضاً .

وما هي نتيجة الامتحان ولو كان مخفقاً ؟ إن الطالب يعرف ما يقصد من وراء معارفه ويستطيع أن يرى مستقبله . وما هي نتيجة الألم ، والمرض ، وسوء الحظ ؟ . . نعرف قوانا وطباعنا حق المعرفة لأنّنا نجد قاعدة كل تقدم في نصيحة قديمة لسقراط : اعرف نفسك .

وإطلاقنا على همومنا نفس الاسم الذي يطلق على التجارب الشفهيّة والكتابيّة يجب أن ينيرنا فيما يتعلّق بدور الألم في هذا العالم . ولا نعني أن نخضع له كالتلميذ المخفق، فلو كان هذا يملك ما قيمته درهمان من الشجاعة لما استسلم لإخفاقه ، بل عليه أن يقول : « سأعاود الكرة ، وأفعل أحسن من السابق » . عليه أن يعاود الدرس والتعرّض للامتحان ، وسينجح .

افحص ماضيك وحاضرك . فالحياة مكونة من تجارب متتابعة يجب أن يخرج المرء منها منتصراً . إن ثباتك ، وإيمانك ، وحبك ، تكون كلّها عرضة للاختبار في كلّ لحظة ، فإذا استسلمت لليأس فإنّك لن تتعلّم شيئاً ، ولن

تصبح عضلاتك قويّة مرنة ، وسينهار إيمانك ولن تبلغ هدفك الذي هو السلام والسعادة .

لتكن كلّ تجربة يوميّة مجالاً للاعتبار والخبرة ، واعتبرها كدرس تستفيد منه ، وبهذا تصبح قويّاً متسلّحاً بسلاح النور في سبيل اكتساب السعادة .

كن داعية سلام ومحبة

إنّنا لن نخضع ، ولكن هناك أشياء يجب أن نعرفها ونعرف كيف نقبلها إذا أردنا أن نتعلّم الدرس الذي تفرضه علينا . ولنفحص معاً الطريق الذي يسير من التمرّد إلى الاعتياد .

لنفرض أن الطبيب – أو العقل السليم – أمرك باتباع نظام خاص . إنّك ستتمرّد على الطعام المفروض ، وستجده مقيتاً لا يذاق ، وتتحسر أثناء ذلك على الأطباق الشهيّة المارة تحت أنفك . ولن تهضم طعامك بشكل سيء فقط ، ولكن النظام الذي اتبعته لن يفيدك في شيء، وستزداد حالتك سوءاً . إن هذه « التجربة » لن تعود عليك بأية فائدة .

وكذلك إذا خضعت مكرهاً وأكلت ما فرض عليك فإن الحالة السلبيّة لا تزال قائمة ، ولن تكون النتيجة مرضية .

إنّك لن تدخل في الحالة الإيجابيّة إلاّ إذا قبلت اتباع النظام . وفي هذه الحالة فإن فكرة الربح التي تستخرجها ، فكرة الإحسان لصحتك ، ستكون مفيدة تماماً . وعند ذلك تبحث عن أفضل الطرق لإنضاج الطعام المفروض ، وتكف عن التحسر على الأطعمة المحرمة ، وتسجل شيئاً فشيئاً مفعول المعالجة

الجسد .

ولكنك تكون قد قمت بخطوة أوسع : إنّك تعتاد النظام المفروض ، وتنتهي بأن تحبه . فيبحث ذكاؤك عن الوسائل التي تجعل وضعيتك جميلة ، وستصنع بموارد هزيلة ، مع الإدارة الحسنة ، مائدة شهيّة من الأطعمة المفروضة ، وتمتلك صحتك بسرعة .

لا تتمرّد حين تضطرّك الحياة إلى اتباع « نظام » خاص ، وتحرمك ممّا تحب وتفرض عليك ما تكره ، واصْعد الدرجات التي تنقلك من القبول إلى الاعتياد ، فستستخرج فوائد جمّة ، وتجتاز الامتحان بنجاح ، ولن تعود الظروف المعاكسة إلى حياتك . فالحوادث ليست كما تبدو لنا ، بل كما نصنعها .

ولكن هنالك أشياء لا ينبغي القبول بها ولا اعتيادها أو الخضوع لها . ومن ذلك فكرة الحرب .

علينا أن نؤمن رغم كلّ شيء بملكوت السلام في العالم، ويجب أن نرى السلام في كلّ شيء ونظهر الأفكار — البذرة ، والأفكار — القوة ، والأفكار المبدعة للوفاق والانسجام في العالم بأكمله .

لنرفض القبول بفكرة الحرب كما نرفض القبول بفكرة المرض والبؤس . فالحرب ليست جزءاً من مخطط القدرة الكونيّة المبدعة ، وهي في السمفونيّة الإلهيّة النغم النشاز الذي خلقه جهل الإنسان .

لنرفض فكرة الحرب على أن لا نخاف منها ، لأن الخوف من الحرب يعني ، حسب قانون جاذبيّة التفكير ، جلب الحرب ، كمن يخاف من السل ويكون خوفه سبباً لجعل جسده ميداناً ملائماً لجراثيم هذا المرض .

وحين تجلس بين أناس يتحدثون عن الحرب فالفظ بهدوء وقوّة كلمات تشيد بالسلام وفوائده . أمّا إذا كان كلامك مدعاة لاحتدام المناقشة دون أن تقنع النفوس الفاسدة فما عليك إلاّ أن تفكر صامتاً بالسلام وتحاول تغيير

مجرى الحديث .

ومن الصعب على ذكائنا أن يدرك اللاعنف الذي بشر به غاندي ، وكذلك عدم مقاومة الشر الذي نادت به منذ ألفي سنة العبارات الآتية : « أقول لكم ألاّ تقاوموا الشر ، ومن ضربك على خدك الأيمن فحوّل له الأيسر » . ولو روعيت هذه العبارة التي لفظها المسيح على الجبل لعاش العالم بسلام . ولنحاول أن نوضح ذلك :

إن مقاومة الشرير معناها الاعتراف بوجوده ، أمّا عدم مقاومته فمعناه إنكار وجوده وتأكيد السلام المنتصر والعيش على صعيد الروح . أمّا تحويل الخد الأيسر فمعناه الانتقال من حالة السلب إلى حالة الإيجاب ، كمحبتنا لأعدائنا تماماً .

وقد حدثنا التاريخ عن حروب مقدسة يقول مشعلوها انّهم أثاروها في سبيل الخير العام . فلنضرب صفحاً عن هذه الأكاذيب والأضاليل ولنكف عن الخوض فيها لأن القوانين الإلهيّة منعتنا من مقاضاة الناس ، ولنبعد عن محاولة إيجاد القشة في عيون أجدادنا وتجاهل الخشبة الموجودة في عيوننا لأن مشاكل العالم الحاضر تكفينا .

علينا أن نرفض الاعتراف بوجود الشر أو نعطيه الحياة بمقاومتنا له ، ولننتقل في جميع الظروف من السلب إلى الإيجاب بأن نحب عدوّنا ، ولا ينبغي أن نقبل بغير السلام أو نرى سواه بل علينا أن نخلقه في هذا العالم بكل ما في قلوبنا من محبة ، ونغرس بذوره بموقفنا الهادىء المسالم .

وممّا لا شكّ فيه أن غريزة القتال تستيقظ عند الأولاد منذ ظهور أسنانهم الأولى ، وهذه الغريزة إرث من العصور الأولى حين كان الإنسان يضطر إلى كفاح الحيوانات في الغابات .

إذا كنت تحب القتال فإن أعداءك متمركزون فيك . إنّهم مخاوفك ،

وترددك ، وحقدك ، وتشاؤمك ، وكلّ ما يقول « لا » للحياة والسعادة والعدل والسلام ، فالانتصارات الوحيدة الدائمة ، ذات القيمة ، والّتي يستطيع الكائن الإنساني إحرازها ، هي الانتصارات الّتي يحرزها على نفسه .

والسلام كل لا يتجزّأ . فلا تطلب السلام للعالم وتشعل الحرب في بيتك أو بين أصدقائك . أمّا الذين يقولون إنّهم يخدمون السلام باستعدادهم للحرب فهم على ضلال لأن السلام لا يخدم باستعمال القوّة .

وحين تسكت حقدك ، أو تعترف بالخطإ حيال من أخطأت بحقهم ، أو تعتذر عن كلمة قارصة ، فإنّك تعمل من أجل السلام أكثر ممّا يعمل الدبلوماسي الذي يوقع معاهدة صداقة والحقد والطمع يأكلان قلبه .

وكل معاهدة توقع بين الشعوب المتباعدة تولد في نفوسنا انّها غير موقعة ولكنها تتأكد بالتفكير بالحب وبالوفاق الذي نغرسه فينا وفيمن حولنا .

وكل شيء ذو قيمة مهما قلّ شأنه . فاحبس كلمة غضب كنت توشك أن تقذفها بوجه من داس على قدمك مثلاً ، وابتسم لمن يكشر لك ، وبهذا تخلق السلام بين الناس .

وهناك أشياء نتمنّاها بكل قوانا ، ونعمل كل ما نستطيع عمله في سبيل الوصول إليها ، ولكن القدر اللاهي يبعدنا عنها ، فهل في ذلك ما يضعف قانون جاذبية السعادة ؟ . .

كلا ، وإليك الإيضاح :

إنّ الاندفاع العنيف وراء الشيء طريقة تقيدنا بدلاً من أن تطلق أيدينا . والأمر لا يتعلّق بصرير الأسنان وضرب الأرض بالأرجل ، بل بالاسترخاء ، كذلك السابح الذي لا يقاوم التيار بل يسير معه .

لا تشاغب على الحياة بل احبها وثق بها دون خوف وستبلغ شاطىء الأمان . والفكرة يجب أن تنمو في جوّ من الانعتاق لتكون مثمرة . أمّا الحرص

فهو انفجار وليس قوّة ، وقوانين الحياة أكثر حكمة منّا ، لأن من الممكن أن يصبح موضوع رغبتك اليوم حملاً ثقيلاً عليك في المستقبل ، وهذا ما تجهله . ألم تلاحظ قط أن عملاً كنت تعتبره مكافأة قد أصبح شقاء أو سبباً للشقاء ؟ إنّ الروح فينا تعرف ما يلزمنا ، وما عليك إلا أن تكل أمورك إليها ، وتعلق بالأمل .

تحلّل من قيودك واعتن بمن حولك ، فقد رأينا مرضى يستعيدون صحتهم بعد أن قطع الأطباء الأمل منهم . إنهم تحللوا من مخاوفهم ، وبحثوا عما يسرهم ، مزيلين العوائق أمام عودتهم إلى الحياة . وحين نرى أن سعادتنا بدأت تفلت منّا فإنّنا لن نستطيع الحصول على كلّ شيء إلا إذا تنكّرنا لكلّ شيء ، ولا يكون ذلك بالرفض واليأس بل بالحب وتأكيد الخير للجميع . وما أسعد من يستطيع القول من أعماق قلبه : « لتكن مشيئتك » ففي هذا القول يكمن الانعتاق السامي والنصر الساحق لأن هذه المشيئة لا تريد إلا سعادة الناس .

اعط لتأخذ . هذا هو أحد قوانين التفكير المبدع الكبرى وأحد قوانين الحياة . إن المستنقع يأخذ ولا يعطي . ولهذا تنمو الحشرات الضارة في مائه الآسن وتنتشر الحميات على شواطئه . أما إذا ألقيت أقذاراً في ماء جار فإنّه يجرفها ويذيبها ويظلّ نقيّاً .

مد يدك بدورك إذا مدّت إليك يد ، ولا تكن مستنقعاً آسناً . وقد قال أحد الحكماء : « ضع حبّاً في المكان الخالي من الحب وستتلقاه » . وإذا لم تكن حياتك توحي بشيء من السرور فاعتبر الوجود تسلسلاً وطريقاً لا نهاية له ونهراً جارياً .

وما دمت لا تستطيع أن تنسى نفسك فمن الصعب عليك الخروج من متاعبك . يجب أن تنسى لتجد وأن تعطي لتأخذ . وقد عرفت أناساً يتعبون كثيراً في الوصول إلى السعادة رغم رغبتهم في أن يكونوا سعداء ، ومنهم

الفقراء ، والمرضى ، والمرهقون بالمتاعب . إن الألم البشري خطر جداً ، وما من شيء أصعب من بعث الأمل في نفوس الذين جرحتهم الحياة ، لأن هؤلاء يستطيعون التساؤل : كيف أعطي لآخذ ؟ . . إنّني لا أملك شيئاً . ولكنهم ينسون أنّنا نستطيع أن نعطي ما لا نملكه .

وكيف ؟ أنت مريض ، ولكن ما من شيء يمنعك من إرسال أفكار خالقة للصحّة إلى جميع الذين تفكّر بهم وتلتقيهم . وأنت فقير ، فتمنّ الرخاء والثروة لجميع الكائنات . وأنت مكروه ، فارسل أفكار الحب إلى كلّ شخص بمفرده وإلى العالم أجمع . وكل فكرة من أفكارك ستضاف إلى ميراث الحياة . إنّك ستضع موضع العمل قوة نقيّة ذات فعالية قوية ، تنتشر موجات وتعود إليك ، وستتأكّد ذات يوم أن عناصر جديدة قد حلّت في وجودك ، حيث تجد نفسك أكثر هدوءاً وصحة ومرحاً ، وستزدهر أعمالك بحيث تتأكّد أن الأفكار النبيلة التي أشعتها في الناس قد عادت عليك بأفضل النتائج . إنها « الصدمة المرتجعة » في أفضل مظاهرها .

ونحن مشبعون بالأفكار المادية البحتة ، حتّى ان العطاء عند معظم الناس يعني مالاً ومتاعاً . ولا بأس بذلك إذا كنّا نملك ثروة للتوزيع ، ولن نكون قد أتممنا عملاً عظيماً ، فالعطاء المادي عمل تشوبه الأنانية ، لأنّنا لا نعطي شيئاً إذا أعطينا دون حب .

وسمعت مرة امرأة تتحدث عن رجل أقرضها مالاً . وقد قالت بحزن : لقد أعطانا المال كقبضة من الحماقات .

وهو تعبير شعبي مدهش نستطيع الوقوف طويلاً أمامه . وعلينا أن نتساءل إذا كنّا لم نصدم بعطائنا أولئك الذين نعتقد أنّنا ساعدناهم ، هذا إلا إذا كنّا نريد أن نظهر تفوقنا عليهم، لأن العطاء هنا ليس له فضيلة « الهبة ». إن فكرة الحب التي تضيفها إلى العطية هي وحدها تملك فضيلة العطاء .

واندفاع القلب ذو فعالية كبيرة ، وله وحده أجنحة تحمله إلينا وهو ينقل السرور . والمباركون على الأرض هم الذين يسعون لإشاعة السرور بين الناس، بقيامهم ببعض الخدمات .

ولا تنسَ أن هدية الزواج والعيد التي نقدمها إلى بعض الناس تفوق ثمنها الأصلي إذا أردنا بتقديمها أن تكون دليل حب وليست قياماً بالواجب فقط .

وتستطيع أن تكون محبّاً مخلصاً إذا اعتنيت بمريض ، أو إذا خففّت وطء السنوات عن كاهل قريب عاجز . أما إذا لم يرافق عملك إخلاص أو محبّة فإنّك لن تكون قد قمت بعمل كبير . وقطعة السكر التي تقدمها هي هدية منك ، ولكن عنايتك بتذويبها في قدح من الشاي تقدمه لمن تساعده هي التي تحمل المعنى السامي .

ولا يُفترض بالمرء أن يكون غنيّاً ليُعطي ، فأفضل كرم وأنقاه يكون من أولئك الذين لا يملكون شيئاً ولكنهم يعرفون قيمة الكلمة والابتسامة ، وكم أناس يعطون وكأنهم يصفعون ! . .

وتعلمون أيضاً أن من المستحيل خلق نظام جديد دون التعرّض لانقلاب ظاهر . والشبه قريب بين بيت يتهدّم وآخر يبنى ، ولكن مخطط المهندس هو الذي يجعلنا نرى البيت كاملاً قبل إتمام بنائه . ولهذا ندعوكم إلى التفاؤل إذا شعرتم بالانقلاب ، لأنكم إذا ألقيتم نظرة على مخطط الروح المبدعة تدركون حالتكم المستقبلة .

وماذا تحاولون من وراء دراسة قوانين السعادة ؟ إنكم تتوخون إعادة النظام إلى وجودكم ، وبناء سعادة جديدة ، وإدخال عناصر جديدة إلى حياتكم . ومن هنا يظهر ما تظنونه اختلالاً وتشويشاً ، وليس ذلك إلا فترة انتقال بين حالة قديمة وأخرى جديدة يستقرّ فيها التوازن ، ويدخل السرور والحب والصحة إلى أرواحكم وقلوبكم وأعمالكم وأجسادكم ، وكل من

يحيط بكم ، وفقاً لمخطط المهندس الذي هو فيكم والذي يترك لكم الحرية في أن تعملوا عمله وتنفّذوا مخططه المنسجم .

وهذا التشويش الوقتي لا يعني أنّكم لا تطبقون الأساليب كما يجب، بل يعني أن هذه الأساليب بدأت تعمل عملها .

واظبوا على تطبيق القوانين الروحيّة بإيمان كلي دون أن تخمد همتكم بسبب الاضطراب الظاهر الناتج عن قلقكم وإيمانكم ، ودون أن يغيب الهدف الذي تسعون إليه عن أنظاركم . وكلّ جهد تقومون به يقربكم من النجاح .

وما من شكّ في أنّكم تعرفون الأغنية القائلة : « هذه الأشياء الصغيرة تحدثني عنك . . . »

نعم ، إن الأشياء الصغيرة هي التي تصنع حبّنا الكبير ؛ فالذكريات ترتبط بحركة ، برائحة عطرية ، بوقع أقدام ، بذلك المصباح المنير قرب المقعد. ولم تتح لنا الفرص أن نموت في سبيل أحبابنا أو بلادنا . ولكننا نستطيع في كلّ لحظة من النهار أن نخلق السعادة ، سعادتنا وسعادة الآخرين .

سل نفسك كيف تتصرف في دقائق عملك المهني والمنزلي ، وفي أي عمل مهما كان مبتذلاً أو تافهاً ، وتستخرج من ذلك الخطوط الكبرى لمصيرك . وإذا كانت نتيجة هذا الامتحان سلبية فعليك وحدك أن تنقلها إلى الصعيد الإيجابي ، بحرصك في المستقبل على إجادة تنفيذ أعمالك . وقد عرفت فيمن عرفت أحد صانعي الآلات ، وكان إذا جاءه عامل جديد يطلب إليه بكلّ بساطة أن يفكّك غطاء إحدى الآلات ، وكان يعقب على ذلك قائلاً : « إنّني أعرف من الطريقة التي يرفع بها العامل أحد البراغي إذا كان جديراً بالقيام بالأعمال الأكثر تعقيداً والأكثر دقة . »

وهذا يعني أن تقدمك في علم السعادة يتوقف بصورة كليّة على الطريقة

التي تعيش فيها كلّ دقيقة من حياتك ، وعلى قدرتك على امتلاك عواطفك — ككلمة سيئة لا تلفظها ، وكلمة جيدة تقولها ، والعفو عن الإهانة ، ورفض فكرة الإخفاق . . .

اعتن بكلّ ما تصنع عناية من يؤكّد أن عمله هذا سيكون برهاناً على جدارته في كلّ حياته . وحاسب نفسك كأن أقلّ حركة ، وأقلّ كلمة ، وأقلّ فكرة ، تنمّ عن مجموع شخصيتك . أكّد رغبتك في إتقان الأشياء الصغيرة والكبيرة : إنها تتحدث عنك .

وهناك واحد من تذكارات فترة الحرب يسرني أن أثيره لأنّه حمل إليّ الأمل . فقد كنت مسافرة في قطار تشيع فيه الكآبة ، ويخبّ في ليلة ليلاء تجهم أديمها واختفت كواكبها ، وقد صبغ زجاجه باللون الأزرق وفقاً لإرشادات الدفاع السلبي ، وليس هناك من وسيلة للقراءة أو لأي عمل آخر لأن الأنوار مطفأة .

وفي إحدى المحطات صعد رجل مجهول إلى عربتنا ، وكان فيها خمسة مسافرين أثقل النعاس رؤوسهم ، وكأن الرجل أنف من التخبط في الظلام فتلمّس زر الكهرباء وضغط عليه ، فتألق النور وهاجاً ، وكأنّه ردنا إلى دنيا جديدة . لقد ساورته هذه الفكرة البسيطة التي لم ينتبه إليها أحد منّا . وليس هناك سوى حركة بسيطة ولكننا لم نكن نفكّر بالضوء لأنّنا كنّا من أولئك الذين حطمهم الشقاء وسحقتهم مشاكل الحياة وتعقيداتها . إلا أنّه يوجد بين الناس من إذا قال له الحظ « لا » يفعل كالجواد الأصيل الذي تلقى ضربة سوط . فيندفع في عدو سريع يجتاز بواسطته الحوائل . وهذه الأمثولة أفادتني وأرجو أن تستفيدوا منها .

لا تقبل بوجود مناطق مظلمة في حياتك . فالنور موجود وليس عليك إلا أن تدير الزرّ ليتألّق .

صحتك في تفكيرك

باستطاعتنا التحدث عن جسدنا بسهولة ، وبشكل عملي أكثر من التحدث عن أي شيء آخر . ومما يدعو للأسف أنّنا نجلب لهذا الجسد المرض والتعب والشيخوخة الباكرة بدلاً من أن نعمل لنظلّ بصحّة جيّدة .

فمن منّا لا يتوقّع زكاماً عند بدء الشتاء أو لا يستقبل العطاس والسعال كمن يستقبل صديقاً قديماً ؟ . . لقد أصبحنا نرى في إصابتنا بالمرض شيئاً عاديّاً مألوفاً لا يمكن تجنّبه. ولازمتنا هذه الحالة الروحيّة حتى بات من المتعذر علينا أن نتمتّع بالصحة الجيّدة . ثم إنّنا نؤكّد ملكيتنا لهذه الآلام ، فنقول : « زكامي » و « بردائي » ، كذلك الثري الحديث النعمة الذي يقول مبتهجاً : جواهري .

وتحدثنا في الفصول السابقة كثيراً عن التفكير المبدع حتى إنّه لم يبق أمامنا إلا هذه الطريقة لنظلّ بعيدين عن المرض . إن جميع أمراضنا تنتج عن حالة ذهنيّة . ويمكن الحصول على الشفاء إذن إذا خلقنا حالة ذهنيّة إيجابيّة تقضي على نتائج الحالة السلبية . ولن يستطيع أفضل الأطباء أن يحصلوا على نتيجة طيبة إلا إذا قبل المريض الشفاء وآمن به . وحين يقال عن مريض إن معنوياته عالية فإنّ ذلك يعني أنّه سيشفى .

ألم تقرأوا إعلاناً عن دواء وتلاحظوا كم أطنب صانعه بمدح مفعوله؟ إنّ هنالك أناساً يعترفون أن قراءة إعلان كهذا كافية لجلب الشفاء . وأعاجيب الإبلال من المرض تتحقّق أمامنا يوميّاً بتطبيق التفكير المبدع .

وقد رأيت أن أؤخر حديثي عن الصحّة إلى الآن بانتظار قيامك بتطبيق

المعطيات الأساسيّة لقوانين التفكير ، آملة أن يكون هذا التطبيق قد جعلك على اتصال دائم بالقوة المبدعة الموجودة فيك .

لا تقبل فكرة المرض ، بل انبذها كما تنبذ كلّ فكرة سلبية . وأكّد وجود صحتك . ورب قائل يقول :

ــ إني أنبذ فكرة المرض ولكنني أخاف من جميع الأمراض المعروفة .

وهذا أمر أكثر خطراً . فقد أريناك أنّنا نجتذب إلينا ما نخافه وما نتمناه على السواء . وأنت لا تجهل أن جسدنا مؤلف من خلايا . وهذه الخلايا الذكيّة العاملة الّتي تراها عين العالم الطبيعي بالمجهر ، تسرع بالعمل حين يتعلق الأمر بالتئام جرح . وكان عليك أن تطري عملها وتشكرها على حرصها العجيب ، ولكنك تقيد عملها وتشلّ حركتها . وفكرة الخوف تنتج في هذا الكون العجيب الذي هو جسدك مفعول الحجر الذي يلقى في مستنقع مليء بالضفادع .

والسيطرة على الخوف ذات أهمية قصوى فيما يتعلق بصحتنا . والشخص الوحيد الذي لا يؤثر به شيء هو ذلك الذي يعرف قوانين التفكير منذ وقت طويل ويطبقها، مؤكّداً صباح مساء أنّه لا يوجد أي شيء يزعجه لأن روحه تعمل في سبيل سعادته .

وقلت سابقاً إنّ الذين لا يخافون من الأمراض المعدية لا يصابون بها . وسيقوم من يعترض على هذا التأكيد ويقول : إن الأطفال يجهلون المرض وبسبب جهلهم لا يمكن أن يخافوا . ومع ذلك . . .

ولكن ماذا تفعلون بخوف الأهل ؟ فليس هناك أكثر التقاطاً من طفل صغير لأفكار من يحيطون به . لاحظوا أن الأمهات الخائفات يكون أطفالهنّ مرضى بشكل دائم. وهؤلاء الأمهات يدهشن من رؤية أطفال يتمتعون بكامل صحتهم مع أنهم يجرون أسمالهم البالية وأرجلهم العارية في الأوحال ، ناسيات أن الخوف هو مصدر كلّ علّة .

ولهذا ترانا نلحّ على وجوب طرد الأفكار السلبية : فاحذف من قاموسك عبارة : « سيلفحني الهواء » ، أو « إذا أكلت هذه القطعة فستحدث عندي أزمة في الكبد » ، بل قل مؤكّداً : « لا أخاف من شيء » .

وإذا أصيب أحد أصدقائك بمرض فلا تشترك مع الجوقة المستسلمة لليأس حولك ، والتي تقول مشفقة : « إنّه سيموت » ، بل أكّد صحته بهدوء وثقة بالروح المبدعة لكلّ خير ، فهي موجودة فيك وفيه وليس الطبيب سوى الجهاز الذي يطبق حكمة الروح .

ومن السهل جدّاً علينا أن يكون لنا هذا الإيمان المطمئن إذا كان أقرباؤنا وأعزاؤنا غير متعرضين للخطر . ولهذا السبب أيضاً كان من المهمّ جدّاً أن يكون لنا أصدقاء يطبقون مبادىء التفكير المبدع لأنهم يساعدوننا كما نساعدهم إذا كانوا بحاجة إلينا . وهنا تظهر قوّة تعاضدنا لأن انعدام الأنانية هو قوّة عظيمة .

وهناك أناس يدهشون من عدم حدوث تحول كلي في وجودهم رغم أنهم ظلوا أسابيع وشهوراً يدرسون قوانين السعادة ولكنهم لم يطبقوها إلاّ نادراً .

إن الزارع الذي يترك الأعشاب الضارة والحصى تجتاح حقله ثم يلقي البذور الجيّدة بين العواسج والحجارة لا يمكن أن يحصد الكثير من القمح .

وأنت تسعى لإنضاج الأفكار المفيدة وتنكر السعادة تاركاً نفسك عرضة للتأوّه والاشمئزاز والخوف ، ثم تنعى على التعاليم عدم جدواها وتفاهة فعاليتها.

فإذا أردت الاستفادة حقيقة ، فيجب أن تولد من جديد على صعيد الروح ، وأن تعلم أن كلّ تفكير صالح يحقّق لك فائدة جديدة .

كن الفلاح العامل الذي يحرث أرضه بمهارة ويتغلغل في أحشائها ليستخرج خيرها ، وأبعد عن وعيك كلّ ما يشبه الحصى والعواسج ، ونظف طباعك وسلوكك وشخصيتك من كلّ ما يشينها ،وعند ذلك تستغلّ ما بذرته وأنميته

وقوانين التفكير أو السعادة ليست ضرباً من السحر ، ولو كانت كذلك لما كانت ذات قيمة . وكما أنّه لا يحقّ للإنسان أن يأكل إلا إذا اشتغل ، فلا يحقّ له أن يكون سعيداً إلا في حدود تعاونه مع الخالق ليجعل الانسان جديراً باسمه كإنسان .

هل ساءك ألا تنتج الحبّة الجيدة ثمراً ؟ سل نفسك في أي أرض غرستها ، واقتلع من قلبك الأنانية ، والشتيمة ، وعدم الثقة . والكسل ، والمخاوف ، والحقد ، وجميع الأعشاب الضارة ، وستحصد أفضل حصاد .

وكنا ذكرنا لك أن السعادة هي ثمرة التفكير المبدع لكلّ خير ، وأنّ تفكيرنا وعملنا يعودان إلينا ، وأن الشرّ الذي نتمنّاه للغير أو نفعله معه يعود إلينا . وهـــذا ما يمكن اختصاره بالمثل القائل : «من يزرع الريح يحصد العاصفة» . ومع كلّ ذلك فإنّنا نعرف أناساً بنوا ثرواتهم على المخاتلة ، والسرقة . وآخرين خلقوا الشقاء حولهم ولم يصابوا بأذى ، فكيف نفسّر ذلك ؟

يستطيع السارق أن يلطّخ بأبهة ثرائه من أضرّ بهم ولكن من الممكن أن يكون قلقاً بائساً مضطرب البال ، ويمكن أن يتألم بسبب من يحب أو يخاف من الموت . الخ... وإنّني أعرف امرأة مشت على الجثث للوصول إلى الثروة، ولمّا بلغتها أصيبت بالسرطان وانتحرت .

وشيء آخر أحبّ أن أقوله : إنّ مقاضاة الناس لا تقع على عاتقنا ، ومن واجبنا ألاّ نفكّر بعقاب الآخرين . وبعد ، فمن قال لنا إن هذا الرجل الذي نعتبره مجرماً مسؤول عن الذنب ؟ إنّ مأساة العدالة الإنسانيّة تكمن هنا . والأشرار الحقيقيون هم الذين عرفوا طريق الخير فابتعدوا عنه ، والذين سنحت لهم الفرص ليحبوا فأبغضوا ، والذين يتمتعون بروح سليمة فشوّهوها — وأستعمل هنا كلمة «روح» بمعنى الذكاء والحساسية — إنهم أولئك الذين يختارون الفساد رغم قدرتهم على اختيار غيره . أمّا الأشرار بدافع الجهل فهؤلاء

يستحقون الغفران . وماذا نفعل نحن لو ولدنا في الظروف التي ولدوا فيها وفي المحيط الذي عاشوا فيه ؟ علينا ألا نحكم على أمثال هؤلاء الأشرار لأنّهم لا يعون ما يفعلون . ويجب أن لا ننسى أن المسؤولين هم الذين يعرفون القوانين ولا يطبقونها ، وهم أولئك الذين يطبقونها نصّاً لا روحاً .

لا تضع حدوداً لطلباتك ، فالخيرات وافرة والخالق كريم . وهل تعتقد أنّك كثير الطمع إذا طلبت ما تفي به دينك وتدفع اجار سكنك ونفقات عائلتك ؟ كأنّك تطلب قطرة من بحر ، أو كأنّك تجري نهراً في بيتك ولا تملأ منه سوى قدح . ولماذا تفرض حدودك الخاصة على الروح غير المحدودة ؟ إنّني ألحّ على وجوب النظرة الواسعة الشاملة والطلبات الوافرة دون أن نحيط أنفسنا برغبات صغيرة وأمور تافهة. فالثقة الكاملة وحدها ، واستسلامك الكلي لخالق كل خير ، هو ما يجب عليك أن تفعله .

وحين يقول الانسان في صلواته مخاطباً ربّه : « لتكن مشيئتك في السماء كما في الأرض » فكأنّه وضع التوازن الكامل لجميع الأشياء ، لأن الخالق قال لنا : « اسألوا تعطوا » .

اهدم الحواجز التي أقمتها بين السعادة وبينك ، ولا تفرض تحديداً على الروح الموجودة فيك ، واسأل دون خوف ، واطلب ما يلزمك ، ولا تخجل من طلب الكماليات لحياتك المادية مهما بدت لك غير ذات معنى . وسيأتي يوم لا تطلب فيه سوى النور الروحي ، حيث تدرك أن هذا النور وحده يكفيك ويغنيك عن كل شيء .

وربما شعر بعض القراء بالإخفاق ، واعترضوا قائلين إن علم السعادة هذا يقود ، بمجمله ، إلى ما يقود إليه كل دين على الأرض : الخضوع لإرادة الله . ولكن إرادة الله تخيف الكثير من الناس . لماذا ؟ لأن الناس لا يتذكرون الله إلا في حالة الشقاء ، أمام الخراب والموت ، حيث ينحني المؤمن

خاضعاً دون غضب . ولكن هل هناك من يرى إرادة الله في مسراته ؟ إن الخراب والموت هما نتيجة حماقة الانسان وكبريائه ، وينتجان عن التفكير الضالّ الذي يتشبّث به منذ كان العالم . والله خلق العالم للخير ، وإرادته تقضي أن نكون سعداء ، على أن نعرف كيف نطيع هذه الإرادة ، ولا نتصرف كذلك الطفل الذي يجعل من المدرسة نزهة ولهواً بدلاً من أن يذهب إليها ليتعلم ويستفيد ، فذكاؤه الضعيف لا يتيح له أن يدرك سعادته ولا أن يعلم أنها تتوقف على الدرس الجدي وليس على اللهو واللعب . إنّنا حين نستسلم للروح الموجودة فينا نجد أنفسنا سائرين على طرقات لم نخترها لأنّ الهدف وحده هو المطلوب .

وهذا الاستسلام لا يحصل دون صعوبة ، لأن الطاعة تستلزم الخضوع ، ونحن لا نعرف بسهولة ما يلائمنا ولا نقبل بذلك دون كفاح .

لماذا لا تطلب التمتع بجميع الفضائل ؟ افعل ذلك وانس المعنى التافه الذي أعطي لكلمة « فضيلة » وعدْ إلى معناها البدائي الذي هو القوة والمقدرة . واغترف من هذه الفكرة الجديدة عاطفة الكبرياء التي تحتاجها لتسير إلى ما وراء رغبتك الضيّقة وأفقك المحدود .

أكّد طاعتك لله ، للروح ذات الشرارة الموجودة فيك ، واستخرج العبرة من المثل التالي :

عندي حديقة أحبها محبتي لنفسي وأعتني بها عنايتي ببيتي . وقد هيأت أرضها وغرست فيها غراس الورد على أمل أن أراها متألقة زاهية . ولكنّ الأسابيع مرّت على غير طائل ، ولما شكوت الأمر إلى أحد الحاذقين في تعهد الحدائق قال لي : « أأنت واثقة من عدم وجود الحلازين في أرضك ؟ »

وبالفعل فقد كشف البحث الأولي عن كثير من هذه الزحافات المفترسة فنظفت الحديقة منها وما لبثت أن رأيت الأوراق الخضراء تتعالى بكبرياء ،

والبراعم تظهر بزهو ، فجاءني الصديق وقال : إنّك لن تري سوى ورود عادية إذا تركت عدّة براعم على الساق الواحد . فقصصت البراعم الزائدة ، وانتظرت طويلاً ، وبدا لي أن تفتّح الوردة يستغرق آباداً ، وكان ذلك مدعاة لليأس لو لم ألحظ ذات صباح تفتّح وردة كبيرة متألّقة كملكة على عرشها .

هذه الأمثولة هي الصورة الصحيحة لما يجري في داخلنا ، منذ اللحظة التي نضع الفكرة الخالقة لكلّ سرور في وعينا النصفي إلى اليوم الذي تتفتّح به صحّة وعافية وحنوّاً . إنّه تطوّر بطيء ، لا يظهر بسرعة ، ثم يتعرض لهجوم الحلازين والحشرات الضارة في عالمنا السفلي ، والتي هي أفكار المرض والإخفاق والشراسة .

من الممكن أن يكون الحادث السعيد بطيء النموّ ، ولكن كن واثقاً أنّه سيتفتّح دفعة واحدة إذا طبقت القوانين . وما عليك إلا أن ترفض الشكّ ، وتلغي التفكير السلبي ، وكن واثقاً أن السعادة تشبه الوردة المغروسة التي لم تظهر بعد ، ولكن ظهورها أكيد .

إذا رأيت أن تجاربك الأولى لم تكن مشجّعة فلا تيأس ، واطلب من الروح الموجودة فيك أن تكون معلماً لك ، وثق أن هذا الإيمان بقدرة الروح المبدعة لكلّ خير هو الأكثر فعالية وأهمية .

أتذكر قصة سليمان الحكيم ؟ لقد ظهر الله في الحلم لسليمان وقال له : « سل ما تشاء » . وكان بإمكان سليمان أن يطلب السيطرة على العالم ، وجميع خيرات الأرض المادية ، والصحة والحب ، والكنه لم يطلب سوى شيء واحد : الحكمة .

فأجابه يهوه : « سأفعل حسب رغبتك ، وسأعطيك قلباً مليئاً بالحكمة فلا يجاريك أحد ، ولكنني سأعطيك أيضاً ما لم تطلبه من الثروة والمجد .

وهذه الحكمة المتّخذة من التوراة لها ما يشبهها في الانجيل : « اطلبوا أولاً ملكوت الله وعدله ، والباقي يأتي على الأثر . »

وسيقول قائل : « كيف نبحث أولاً عن الحكمة وملكوت الله بينما نحن مرهقون بالمتاعب المادية ؟ » ولكن ذلك هو الوسيلة الوحيدة للتغلب على المتاعب ، والمقارنة البسيطة تساعدك على الفهم : فما قولك بمن يسعى في الظلام لإيجاد النور دون أن يوصل التيار الكهربائي ؟.. إن القوة الكهربائيّة هي صورة لملكوت الله الذي هو أقرب إلينا من أيدينا وأرجلنا كما تقول الكتب المقدسة ، ولكن يجب إيجاد الاتصال . فابحث أولاً عن الحكمة ، يعني اربط الخطّ بمولد الكهرباء ، وسيأتيك كل شيء على الأثر .

وأذكر مما أذكر ، أن ولداً كان يلعب مع رفاقه لعبة الذئب ، وكان هو الذئب . وقد استرسل مرة في عواء مخيف يشبه عواء ذلك الحيوان ، وكان أن أفزع نفسه فأسرع ليرتمي في أحضان أمّه وهو يرتجف من الخوف .

ولا بدّ أن تنكر صدق هذه الحكاية ، ولكن ألم تفعل أنت كهذا الغلام ؟ ألم تقم ببعض الألعاب التي آلمتك وأبكتك ؟ إذا غنيت يأتيك السرور ، وإن تأفّفت وتذمرت تصاب بالحزن ، ولكنك تشتاق السرور وتقابل الحياة بوجه عبوس .

اصلح مزاجك الرديء ، وتذكر أنّك لا تستطيع التفكير بشيئين متناقضين في وقت واحد ، يعني لا تستطيع أن تكون غاضباً ومسروراً معاً . فإذا شعرت بالمرارة تمتزج بتفكيرك فما عليك إلا أن تقذف بها خارجاً ، وضع المرح مكانها.

ابذل هذا الجهد وستدهش بعد بضعة أيام حين تشعر أنّك على أتم وفاق مع الحياة والناس . وستتأكّد من تبدّل نظرة الناس إليك لأن ما نراه في الآخرين ليس هو في معظم الأحيان سوى انعكاس عواطفنا الخاصة .

ويؤكّد العلماء النفسانيون أن وجود شخص منعتق من مركبات النقص

في عائلة يجعل جميع أفراد هذه العائلة يتطورون نحو البساطة وتزيد قابليتهم للسعادة . وليس هناك من دواء نفسي أكثر فعالية من إعطاء الروح الموجودة فينا المكان الأول بحيث تتفوق « أنانا » الكاملة غير المنظورة على « أنانا » المنظورة الناقصة .

ويجب على الكائن العصبي ألا يتردّد في طلب ما يهدىء أعصابه من طبيبه . بل علينا أن نساعد الطبيعة ما دامت الروح فينا لم تقرر سيطرتها التامّة على المادة . ولا ننس أن تهدئة الروح تسكّن الأرق ، لأننا أثناء الأرق ننسج « الأخيلة السوداء » ونتخذ قرارات يبدو تنفيذها مستحيلاً عند طلوع النهار ، وبهذا نكون قد بعثرنا قوانا في ما لا فائدة منه .

وقال أحد الحكماء : « قد يندم الإنسان على الكلام ولكنه لا يندم أبداً على السكوت . » وبعد ، أليست معظم متاعبنا ناتجة عن الاسترسال بالكلام دون حذر ؟

لنصمت إذن ، ولا نتحدث إلا لأولئك الذين يستطيعون إبقاءنا على الصعيد الروحي . وإذا استولت علينا المزعجات فيجب أن نروح عن أنفسنا بمشاهدة فيلم مرح أو مسرحية مسلية ، أو حضور سهرة لطيفة .

وإذا ساورتك فكرة الإخفاق فعارضها بعبارة تردّدها بصوت مرتفع : « ليس هناك سوى الخير » . قلها عشرين مرة ، ومئة مرة بالنهار إذا شككت .

لا تحقد على مسببي متاعبك ، وتذكر أنّه ليس لك عدوّ ، فالناس كلهم عوامل لتثقيفك ، وعليك أن تبارك من يضطرك إلى التغلب على الخوف ويدفعك إلى التعلق بالأمل .

لتكن المحبة رائدك

الحياة قاسية على أولئك الذين يحملون مسؤوليات ثقيلة وتقع على كواهلهم أثقال عائلية كبيرة ؛ إنهم يجتازون أزمات من الوهن تتأثر بها صحتهم وطباعهم ، ويجعلهم الإرهاق سوداويين متجهمين يظهرون كثيراً من حدة المزاج والنزق في منازلهم وأعمالهم ولا يستطيعون السيطرة على هذه الحدة .

فكيف يمكن السيطرة على جهاز عصبي بائس ؟ وكيف تستعاد الشجاعة والصحة والمرح ؟

ليس للرجل المستاء من نفسه سوى طريقة واحدة لاستعادة توازنه : هي أن يغفر لنفسه ويبرئها من كلّ عيب ويبدأ من جديد . وإذا لم يقم بهذه الخطوة فإن جميع طب العالم لا يستطيع عمل شيء له . إن عاطفة الشعور بالذنب تسدّ فينا جميع الأقنية التي تمرّ فيها القوة الحيوية والذهنية والروحية من « أنانا » الكاملة غير المنظورة إلى « أنانا » المنظورة .

وبعد ، ألا يمكن أن يقول الرجل لزوجته ، أو المرأة لزوجها ، أو الصديق لصديقه والأب لأولاده : « لست على ما يرام ، وتصرفاتي السيئة حيالكم غير ناتجة عن عواطفي . إنّني أفكّر بالمحبة وأظهر الحقد . اغفروا لي وساعدوني . » فأية موجة من السرور والحب والقوّة تتبع اعترافاً من هذا النوع ! . . لا تتظاهر بالخجل الزائف ، وقم بهذه المحاولة لترى أن الإرادة الطيبة والسلام يحلان حالاً محلّ سوء التفاهم والخلاف .

نحن على هذه الأرض عمال لقوّة كبيرة ، غير منظورة في جوهرها ، ولكن مفعولها يظهر في كلّ لحظة ، لأنّها تستخدمنا في عملها الضخم .

لنقم بمهمتنا كالعامل المخلص لعمله . وماذا يفعل العامل حين يعود إلى بيته وينتهي نهاره ؟ إنّه يعتني بحديقته ، يعني أنّه يرتاح من عمله بعمل آخر يلهيه ويجعله يسترخي جسدياً وروحياً. ونحن لا نستطيع أن نعيش متشنجين على الدوام ، مفكّرين بمسؤولياتنا ، بل علينا أن نخرج من مشاغلنا ونقوم ببعض الألهيات التي تلائم أمزجتنا ونوع حياتنا .

ويجب أن نجبر أنفسنا على الابتسام حين نشعر بالكشرة ترتسم على شفاهنا ونحوّل بسرعة حركة فراغ الصبر إلى حركة هادئة ، والكلمة التي تسبب القتال إلى كلمة تحمل السلام . وهذا يبدو مستحيلاً في بادىء الأمر ، ولكننا لا نلبث ، وبأسرع مما نظنّ ، أن نرى هيئتنا الخارجيّة قد أثرت على عاطفتنا الداخلية ، وهكذا نعتاد الحركة الحبيّة وكلمة الوئام . وفي تلك اللحظة نكون قد شفينا .

ورب مريض يقول : « إنّني لا أستطيع أن أفعل شيئاً ضدّ مزاجي الرديء لأنّني مريض بالكبد . وحين تكون كبدي بحالة حسنة فإن طباعي تتحسن . »

وهكذا يتهم العصبيون غدّتهم الدرقيّة حتى لا يسعوا للتغلب على سوداويتهم ، إنهم يجدون العذر لعيوبهم ، ملقين التبعة على أعضاء أجسادهم .

وهذا لا يقوم على أساس . فاكتساب السيطرة على تأثراتنا ، وتأكيد تفوق « أنانا » الحقيقية ، والإيمان بقدرتنا ، هي القاعدة التي ترتكز عليها صحتنا ورفاهيتنا ونجاحنا والسلام فينا وفي من حولنا .

ومن الثابت علمياً أن الاضطرابات النفسيّة تسبّب اضطرابات عضوية ، وهذه بدورها تسبب اضطرابات نفسية . وهذا شرّ ما في هذه الدائرة المفرغة، ولهذا يصرّ بعض الأطباء على ضرورة التعاون بين الجراحين والأطباء النفسانيين.

وأنا بدوري ألحّ على هذه النقطة ، لأنّنا على العموم نسعى لنجد أعذاراً

لعيوبنا ونقصنا تجاه الحياة . وبدلاً من الاقتناع انّنا نستطيع القيام بعمل أفضل فإنّنا نوجّه تهمة العيب إلى عضو في جسدنا لا يقوم بوظيفته لأن أفكارنا الضالّة وعواطفنا الضارة قد شوشت عمله .

ففي كلّ مرة تحاول أن تتهم معدتك ، أو أي عضو آخر فيك كمسبب للانحطاط والوهن وشراسة الطبع ، عليك أن تردّد أنّك حرّ بالروح ؛ وابعث القوّة في الصفة الّتي تعاكس ذلك العيب .

وأنت ، حين تخرج من سهرة ممتعة ، تقول : « ما أحسن هؤلاء الأصدقاء ! » وحين تشاهد فيلماً أعجبك ، أو تشيد بمواهب فنّان ، تشعر أنك سعيد ، مسرور ، متلائم مع الوجود ، وما ذلك إلاّ لأن الكائن البشري بحاجة إلى الإطراء . إن الإعجاب . والحب ، والتمجيد ، وأكاد أقول المباركة ، هي الوسائل الأكثر فعالية لازدياد كميّة اهتزازاتنا المبدعة للسعادة والصحة والشباب ومضاعفة فعالية خصائصنا . إن المرء يشتغل بإخلاص حين يشتغل بمحبّة .

ولهذا فإنّ الأديان ، في جميع العصور ، جعلت من المديح قاعدة للمذهب ، لا لأن الله بحاجة إلى البخور البشري ، بل لأن البشر بحاجة لإثارة قواهم بإسباغ المديح عليهم .

ومن المعلوم أنّ خبراً ساراً يكفي ليجعلنا قادرين على بذل جهود أكثر من إمكاناتنا بعد أن كنّا نعمل دون تذوّق أو اندفاع .

وما دمنا نعرف كلّ ذلك فلماذا لا نطبق هذه المعلومات في كلّ لحظة من حياتنا ؟ اهرب من الشتم كما تهرب من الطاعون ، والألسنة الرديئة تجني على أصحابها أكثر مما تجني على الآخرين من ضحاياها . تعلّم أن تحب ، وامدح كلّ ما هو أهل للمديح .

وحين يقول لك أحد الناس : « إن فلاناً يحبك كثيراً » فإنّك تشعر حالاً

بالسرور والمحبة لهذا « الفلان » ، فتأثير الأفكار سهل التحقيق ، وإليك هذه القصة التي جرت معي شخصياً :

جلست ذات يوم إلى مائدة بجوار كاتب لا أحفظ اسمه جيداً ، وقد التبس عليّ الأمر فظننته كاتباً آخر سمعت ناشر كتبه يثني عليه . وقد قلت لجاري الكاتب : « إن الناشر فلاناً يثني عليك كثيراً . »

فظهرت الدهشة على وجهه وسأل بلهفة : « أصحيح هذا ؟ »

وسردت بعض عبارات المديح دون أن أتعمق بالخصوصيات. ولم أعلم إلا فيما بعد أنني خلطت بين الكاتبين وأن جاري كان على خلاف مع الناشر المذكور ، ولكنّ كلامي أثر عليه فذهب حالاً إلى الناشر مادّاً يده ، وهكذا صفت الأمور بينهما ، وكان أن تولى الناشر إصدار أول كتاب ظهر للكاتب بعد ذلك .

إذا علمت أن فلاناً لا يحبك فلا تبد العداوة بل تصرّف حياله كأنّه يحبك، وفكّر بالناحية الصالحة من طباعه وسترى أنّك اكتسبت صديقاً جديداً .

وإذا كنت تتحسر على شيء فإنّك تشبه ذلك الذي يأسف لأنّه لم يولد في عصر آخر . ومجنون ذلك الذي يقضم أصابعه على الماضي . فارض بيومك كما جاءك بدلاً من الحسرة على شيء لم يحدث . والإبداع الحقيقي هو في فك طلاسم الحاضر في مظاهره غير المتلاحمة. ولا تنس أن البستانيين يقومون عند الفجر ليخلقوا الربيع دون أن يتناقشوا بالأزهار وتركيبها : إنهم يغرسون البذور .

فإلى أولئك الذين يرتابون بالوجود ويشكون لأنهم اشتغلوا على غير طائل ، أولئك الذين يتأملون بؤسهم ويتعلقون بماض ميت : خذوا الأمثولة عمن يسيطر على حساسيته ، ويجابه الحوادث وجهاً لوجه ، ولا يخاف الأخطار أو يتراجع أمام الإخفاق ، وتذكروا قول القائل : إن المغلوب الذي يعيد

تكوين نفسه تحت صدمة المتغلب عليه يكون أعظم انتصاراً من الذي يفتخر بانتصاراته في الماضي وينام عليها .

أعد تكوين نفسك إذا غُلبت على أمرك . وما تعتقده اليوم شقاء يمكن أن يكون عامل سعادة . وحين تعرف هذه الحقيقة ، تأكّد من ولادتك الجديدة لأن القوى الخالقة للسعادة هي دائماً جديدة .

وفي ساعة الطعام ، فإن جسدك الكثير الحساسية يجب أن يقوم بوظيفته الهضمية على خير وجه . وهي فترة مهمّة يسيء استعمالها أكثر الناس لأنّ معظم الخلافات العائليّة تنشب في الغالب على الطعام . وليس هناك أشد ضرراً من ذلك لأن الهضم عملية صعبة ودقيقة . وإذا كنّا نقوم بمهمّة معقّدة فمن الطبيعي ألا نريد أن يزعجنا أحد . وحين يغضب الرجال الأكثر هدوءاً فإنّهم لا يستطيعون جمع أفكارهم إلاّ بعد لأي . والخلافات العائلية والزوجية تحدث مفعولها في أجسادنا . إنها تحدث اضطراباً بدلاً من الهضم والتغذية ، وكثير من الناس يظلون منزعجين طول النهار إذا حدث ما يسيء إليهم أثناء تناول طعامهم .

ولا يمكن تخيل مدى الأمراض التي يحدثها تبادل الكلمات الجارحة على المائدة . وحين نعلم أن أشدّ الأمراض خطراً يتعلّق حدوثها بحالتنا الذهنية فمن الطبيعي أن نبعد عنّا كلّ ما يزعجنا . ولهذا يجب أن نضع نظاماً لحياتنا وعند تناول طعامنا ، لنتجنب الغضب في تلك الفترة . ومما يدعو للأسف أنّ الأمور تحدث بعكس ذلك . فالأب ينشر منشفته على ركبتيه ثم يوجّه الحديث لابنه البكر قائلاً : « متى عدت من السهرة؟لقد أدرت المفتاح فيالقفل بهدوء لئلاّ نستيقظ... » وأقلّ مشكلة بين الزوج والزوجة ، والأهل والأولاد ، تعرض أثناء الطعام وتناقش ، أي في اللحظة التي يكون فيها جهاز جسدنا أكثر حساسية .

ومعظم الناس تمنعهم أعمالهم من رؤية بعضهم البعض أثناء الطعام ، فليستفيدوا من ذلك ليثبتوا محبتهم ، وإذا كان هناك ما يجب تبادل الرأي فيه ، أو إذا كان هناك من لوم يراد توجيهه إلى أحد الأولاد ، فبالإمكان إيجاد عشر دقائق تخصص لذلك أثناء النهار .

وهناك أيضاً الخبر السيء الذي ينقله الزوج . إنّني أعرف امرأة كانت تهيء لزوجها استقبالاً جميلاً حين تراه داخلاً منقلب السحنة ، وتظلُّ تضاحكه حتّى تنفرج أساريره ، وتحدثه بما يعيد إليه الأمل ، وهكذا تخلق فيه القوة ليكافح ويتغلب .

إنّك لا تأكل فقط خُضاراً ولحماً بل كلمات تُلفظ . فاحرص على أن تقدم القوة والفرح على مائدتك .

وإذا وجد بجانبك شخص بائس ذو روح حزينة وطبع عدائي ، فابتعد عن إثارته أو معارضته، ولا تحاول الاثبات أن الحق بجانبك . واذكر حكاية العصفور والعصفورة :

فقد قبض الزوج على طائر صغير وأخذ يتأمّله مع زوجته ، وقال :

ـ ما أجمل هذا العصفور !

فأجابت الزوجة : عفواً ، إنها عصفورة .

ـ عصفور .

ـ عصفورة .

وتشبّث كلّ منهما برأيه ، واحتدم الجدل ، وتحول إلى مناقشة ، فمشاجرة لم تهدأ نارها إلا بعد وقت طويل .

وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكاً :

ـ أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور ؟

ـ نعم أذكر ، وقد فكرت بالطلاق يومذاك . ولكنني أشكر الله على

النهاية السعيدة . فاعترف يا عزيزي أنّك كنت على خطإ في إحداث كلّ هذه الأزمة بسبب عصفورة .

ــ عصفورة ! ولكنه عصفور .

ــ كلا ، بل عصفورة .

واحتدم القتال من جديد .

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات ! حاول ألا تفرض رأيك ، وإذا رأيت عدم استعداد لقبوله فاسكت لتوفر على نفسك متاعب لا حاجة لك بها .

والمشاجرة تحتاج إلى طرفين ، فإذا لم يصطدم محبو المشاجرات إلا بالصمت فإنّ المجال يظلّ واسعاً لتغيير مجرى الحديث .

حصّن نفسك بالحبّ لجميع الناس ، واعتصم بالصمت عند إثارة النقاش والمشاحنات توفّر على نفسك المتاعب ، واعف عمن يسيء إليك ، فالعفو قوّة هائلة تستطيع الاستفادة منها .

ولا بدّ من كلمة عن التشاؤم :

كنت تستعدّ منذ الصباح للذهاب إلى موعد هام يتعلق بأعمالك ، حين رفعت رأسك ورأيت عنكبوتاً قابعة خلال نسيجها ، فقلت : « عنكبوت عند الصباح ؟ إنّه حزن . . . » ومع أنّك تصرح دائماً أنّك لست متشائماً فلن تذهب إلى عملك مسروراً إلا حين تلمح عنكبوتاً عند المساء : « عنكبوت عند المساء ! سرور وأمل . . . » عليك أن تستعين بالعقل لتنتصر على تلك القوى الغامضة التي تريك الناس أخصاماً لك .

وهناك من يقول : « أنا لا أؤمن إلا بما يجلب السعادة . » ويوجد غير ذلك أناس متزنون يتخذون من التطير وسيلة للبناء واكتساب القوّة : إنهم خُلقوا للنصر .

والتشاؤم يحرك فينا نابض التفكير الإيجابي أو السلبي دون أن نشعر . ولهذا السبب يكون التنبّؤ بالمستقبل شديد الخطر ، لأنّنا بذلك نضع تأكيدات الكائن البشري مكان صوت الروح الموجودة فينا .

وحدثني أحد المشتغلين بعلم النفس بالحادثة التالية الدالّة على أن التأثير الذي يفرضه التنبّؤ هو ذو فعالية كبيرة :

ففي أثناء الحرب حذر أحد المتنبئين طياراً من خطر قريب الوقوع ، وحدّث الطيار رفاقه عن ذلك وهو يضحك . وحين عاد إلى قاعدته بعد قيامه بمهمّته وأراد الهبوط في المطار ، ارتطمت طائرته بالأرض وكادت تودي بحياته . ولم يجد المهندسون أي عطل أو خلل بالطائرة ، ولكن حديث المتنبىء فعل فعله في ذهن الطيّار فكان أن ارتكب هذا الخطأ المشؤوم .

وقد التقيت كثيراً من الناس تسمّمت حياتهم بفكرة وفاة أحد أقربائهم، ولكن هذا القريب عاش طويلاً ولم يستفد المتشائمون غير الألم . ولهذا نوصيكم ألاّ تولوا أي اهتمام لكلّ ما يبعد تفكيركم عن السعادة . وإذا خبأ أحدكم في ذاكرته شوكة التطير المشؤوم فعليه أن يبعدها ويؤكّد كذبها ، ولا يفكّر إلا بما يعود عليه بالخير .

ومما لا شكّ فيه أنّنا نلاقي كثيراً من الصعوبات في تطبيق قواعد التفكير البنّاء . إنّنا نجاهد ضدّ السعادة كما يجاهد الغريق ضدّ من يسعى لإنقاذه . فماذا يفعل المنقذ حتى لا يغوص مع الغريق ؟ إنّه يفقده الرشد ليسهل عليه انتشاله . وهكذا فيجب ألا تخاف « اناك » الحقيقية من « أناك » الظاهرة مهما كانت عنيدة .

وبعد ، فهل من المفيد أن يغذي المرء نفسه بالأفكار السوداء ، وأن لا يرى سوى الناحية السيئة من الناس والأشياء ؟ أو أن نفسر بالشرّ أعمال وأقوال من يحيطون بنا ؟ احذف كلّ ذلك شفقة على نفسك . وفي الحالة التي تصبح

فيها ارتيابياً قل مؤكّداً إنّ الكف عن خلق الهموم لا يستطيع أن يجلب سوى الخير .

لا تقل إن التفاؤل يتكون من التغذي بالأوهام . فالتشاؤم وحده هو الخديعة . أتعرف حكاية زجاجة الويسكي المكسورة ؟ لقد قال عنها السكير المتشائم : « إنها نصف فارغة » وقال عنها السكير المتفائل : « إنها نصف ملأى . » ومع ذلك فالزجاجة هي نفسها ، ولكن هناك من يسرّ نفسه بينما الآخر يغمّها . هناك من يكون على اتصال مع الوفرة والفيض ، فهو الغني المكتفي . بينما الأفكار السوداء تجعل الآخر يعيش في الحرمان والحسرة . إن التشاؤم من عدم الحب والصحة يعني أن المتشائم فقير بالحب والصحّة .

أتعتقد أن علم السعادة وهم ؟ إذن فأنت تعتقد أن الأرض مسطحة لأنّك لا تراها مستديرة . فكّر بعدد المرات التي كنت فيها عرضة للخطإ بسبب حواسك . وأكّد أن المؤمن بنفسه هو واقعي ، والذي لا يؤمن هو عرضة للوهم .

ورؤية الشر ناتجة عن خطإ عيننا الداخلية كما أن قصر النظر عيب في عيننا الخارجيّة . وهناك أناس لا يميزون بعض الألوان . فإذا ذهب أحد منهم مع رفاقه لاقتطاف (الفريز) من الغاب يصرح أنّه لا يوجد شيء بينما يملأ رفاقه أمتعتهم . وفي النهاية يعود خالي الوفاض ، شاكياً حظّه السيء ، غير شاعر بعيب عينه .

لا تقل إن السعادة والتفاؤل ضرب من الوهم ، بل قل إن على عينيك غشاوة تمنعك من رؤية السرور حيث هو . ارفع هذه الغشاوة ، وثق بالقوانين التي تساعدك على رؤية ما هو جميل وجيّد في هذا العالم وفي نفسك . ولا تسترسل وراء ضلالك وأوهامك .

آمن بنفسك

إنّنا ضعفاء ، نتردى أحياناً في خطإ الأفكار والكلمات السلبية ، ونقوم بأعمال ليس فيها مجال للفخر . وما ذلك إلا لأن عيوب النقد ، والعنف ، والخوف لا تترك فريستها بسهولة . ونحن لا نسعى للشفاء من عيوبنا الخطيرة كما نسعى للشفاء من المرض ، فكيف ننتصر على هذه الوساوس ؟

إنّنا ننتصر عليها بتطبيق القوانين التي تعلمناها ومقاومة الاغراءات الضارة ، وتحويلها إلى خير وفائدة .

ولنضرب مثلاً : أنت تفتح فمك لتلفظ كلمة سيئة ، ولكنك تعي الخطأ الذي ستسبّبه ، وبما أنّك مخلص للقانون الذي تعلمته ، فإنّك تغير الحديث منتقلاً من السلب إلى الإيجاب ، وتأتي بكلمات تفيد الوئام ، ومن هنا تأتي ثمرة الوساوس الحلوة ، لأنّك لو لم تحاول إساءة القول لما فكرت بإجادته .

فهل أدركت الحسنات التي تستطيع استخراجها من هذا الأسلوب ؟ إن عودتك إلى الخطإ هي نفسها التي تساعدك على تقوية العادات البنّاءة التي تسعى لاكتسابها ، وبهذا لا تستطيع أن تخمد شجاعتك .

ومن المدهش أن كلّ ضعف ظاهر يمكن أن يكون فرصة للنصر ، فتبهدر بعض الثواني خلال الضعف ولكنك تغفر ذلك لنفسك ، لأن العمل الوحيد الذي جعلك تسير منتصراً على الطريق الصاعد قد ردّ لك الثقة بالعمل الناجح وأيقظ « أناك » الحقيقية .

وهكذا ، فكلّ محاولة للرجوع إلى العادات الباطلة التي تفرضها « أناك » الناقصة تكون دافعاً يدفعك لإظهار وجود « أناك » الكاملة .

وماذا يفعل الإنسان الذي أخفق في عمله ؟ إنّه يبحث عن مصدر هذا الإخفاق ، ويسعى لتلافيه . وماذا تفعل ربّة البيت التي تفسد طبختها ؟ هل تتهم الحظ ؟ كلا ، ولكنها تبحث عما أهملته في اتباع قاعدة الطبخ ، ولا تلقي التبعة على أحد .

أما أنت فكيف تنظر إلى الإخفاق ؟ هل تفعل كالطاهية التي تهدّد الوجاق بقبضة يدها ، أم أنّك تتساءل بماذا أخفقت كما يفعل رجال الأعمال الحريصون على النجاح ؟ أدرس أسباب الخطإ المرتكَب ، ولا تجسّم أخطاءك كبعض الناس ، وتصرح بها ، بل أكمل تعليم نفسك .

ومن العجيب أن الكائن الإنساني يعرف أن هناك طريقتين ، واحدة خاطئة والأخرى صائبة، ولكنّه يصرّ على جهله ، ولا يعترف بأن الحياة هي علم ، وأن هناك قواعد للحياة كما يوجد قواعد للغة . إن المحامي والطبيب يتعلمان مهنتهما ولكنهما لا يرفضان تكريس بعض الدقائق كل يوم لاكتساب تلك المهنة الانسانيّة وذلك الفنّ الكثير الأهمية : فنّ الحياة .

اعتبر إخفاقك درساً كما فعل ذلك الغلام الذي امتطى جواداً وسقط عنه بسبب انقطاع الركاب . فهو لم يتهم الركاب المقطوع ولا الحظّ السيء ، ولم يصرّح أنّه لن يمتطي جواداً بعد الآن . ولكنه قال باطمئنان : « لقد تأكد لي أنني لم أتمرّن التمرين الكافي على ركوب الجواد بدون ركاب . »

إن متسلقي الجبال لم يستطيعوا السير الشاقّ الطويل لبلوغ القمم ، لو لم تساعدهم خفّة ضغط الهواء كلما أمعنوا في الصعود .

وبالفعل فإنّنا كلما اقتربنا من البحر يزداد ثقل الهواء علينا ، وكلما ارتفعنا عنه يزداد الهواء خفّة .

وهمومنا تشبه هذا الثقل الفادح . أما طريقة التخفيف عن كواهلنا ، فهي أن نرتفع عن مستوى الحوادث إلى ما فوق أنفسنا ، فوق الخوف والشكّ

والقلق على أنواعه ، فوق الحب والأمل ، وذلك بالتطبيق المستمر للقوانين المبدعة للسعادة .

والعيش على مستوى عال لا يمرّ دون تعب في بادىء الأمر . ويلزمنا بعض الوقت لنعتاد هواء الجبال النقي ، ولا تمضي بضعة أيام حتّى نشعر بالصحة والتوازن والسرور من الحياة ونعرف تجديد النشاط بواسطة النوم المريح ، وحين نعود إلى المدينة نشعر بالألم والصعوبة في اعتياد مناخها .

والأمر كذلك في تطبيق قوانين التفكير المبدع : ففي بادىء الأمر يبدو هذا الصعود متعباً ، وسنعتاده بصعوبة . ولكننا بعد وقت قليل لا نستطيع أن نتذكر دون خوف ذلك الوقت الذي عشناه تحت ، حيث أتحنا للحوادث أن ترهقنا بثقلها .

فالأمل بكل شيء هو الصعود . ورؤية الخير في جميع الكائنات هو الصعود . ورفضنا الأعمال الدنيئة هو الصعود إلى المستوى الذي تتحقق فيه آمالنا الخيرة .

وحين نختبر حسنات التفكير المبدع لا يبقى لنا سوى رغبة واحدة : هي أن نشرك من نحب في هذا الاكتشاف الجميل . ولكن ليس من السهل دائماً إقناع الناس . فكثيرون يفضلون اتّهام الحظ على العمل المجدي ، ويعتبرون عبارة « سعادتك فيك » إهانة شخصيّة . ولن يكون الجميع على استعداد لقبول هذه التعاليم بسرعة . ولكن الذين يشعرون بالأفكار تتحرك في رؤوسهم تكون غريزة السعادة موجودة عندهم ، وهم يحدسون بقوانينها. ويكونون كمن يتكلم بسهولة لغة أجنبيّة تعلمها في صغره منذ وقت طويل .

ومنهم من يبدأ بالمناقشة ولكن الروح الاختبارية موجودة فيه ؛ فيطبق بعض المبادىء بنسبة تحققه من مفعولها المدهش . وما يكاد يشعر بالسرور حتّى يزداد إيمانه بهذه القوانين . إنّ روحه الناقدة تصمت أمام الواقع ،

فيصغي أخيراً إلى هذه الحقائق الكبرى بأذن فارغة من كل اعتّراض .

وهناك من يصلون إلى حدود اليأس ويقولون لأنفسهم : « لماذا لا نجرب ؟ فإذا لم تأت التجربة بالخير فإنها لا تسبب ضرراً . » والعيب في هؤلاء هو أنهم يريدون نتائج سريعة ، ولكنهم إذا ثابروا على تطبيق القوانين فإنّهم سيتأكدون من حدوث تحول سار في حياتهم ونفوسهم .

أمّا الارتيابيون الواعون فليس لنا إلا أن نتركهم ، لأنّه ليس من عملنا أن نعطيهم آذاناً للسمع . لا تجادل أصحاب النفوس القوية لأنّهم سيقولون لك : « لا نستطيع أن نفعل شيئاً ، فالعالم هو العالم ولن يتغير . فقد كان فيه منذ الأزل بؤساء ومرضى ، وخصومات عائليّة ، وحروب أهليّة ، ووطنيّة ، وعالميّة ، ولا يزال إلى الآن كما هو . وكلّ أمل في إصلاحه يعتبر ضرباً من الوهم . »

ومن السهل القول إن هذا صحيح لأن العالم لا يسير في الطريق القويم ، ولكن هناك مجال لمحاولة تجربة وسائل جديدة ، وهي في الواقع قديمة جدّاً ، ولكنها لم تطبق إلا قليلاً .

وليس هناك من هو أصمّ بشكل حقيقي إلا ذاك الذي لا يريد أن يسمع . ومن النادر أن يكون المرء أصم وأعمى معاً ، وحجتك المثلى ، الوحيدة ذات القيمة ، هي أن تكون مثلاً يقتدى به ، فتظهر طباعك المتبدلة ، وسحنتك المتغيرة ، ووجودك السعيد ، الغني ، الهادىء بسبب التطبيق الدائم لقوانين محبة الجميع والسرور الذي يخلق المسرات . وحين يرونك مرتاحاً ، هادئاً ، مطمئناً ، منعماً ، فإن هؤلاء المتكبرين العنيدين سوف يفهمون .

وفي كلّ لحظة تستطيع أن تستفيد من فنّ السعادة وتتّم تكوينك . وأنت تعلم أن الشيء الأساسي هو أن تبدّل مفاهيمك الخاطئة بشكل تقدمي . والحواجز التي تخلقها بين السعادة اليوميّة وبينك قد تكوّنت في الغالب

من أشياء صغيرة جدّاً يسهل عليك التغلّب عليها .

فابتدىء بملاشاة هياج الأعصاب قبل كل شيء . ولا تعتقد أنّك تعطي عن نفسك فكرة ديناميّة حين تقول : « أنا لست صبوراً » وكأنّك أخذت رأياً خاطئاً عن ذلك السائق الأرعن الذي يقول : « أنا أسرع بسيارتي حتّى تنفجر مراجلها . » واعلم أنّك تخطو إلى الشيخوخة يوماً مقابل كل دقيقة من الحنق ، وتستطيع التأكّد أن النوبات العصبيّة الّتي تنتج عن غضبك تزعجك جسديّاً وأخلاقيّاً ، وتعقّد أعمالك .

والحوادث الكبيرة في حياتنا لا تسير بسرعة كما نريدها ، والمهم أن نترك الأثمار حتّى تنضج فيحلو قطافها ومذاقها ، ولهذا أوصيك باعتماد الصبر في الحوادث صغيرها وكبيرها .

وقد حدث لك أن وقفت بانتظار مجيء السيا ة ، أو القطار ، ولا تلبث في حالة التأخر أن تضرب الأرض برجلك ، وتنظر إلى ساعتك كلّ ثلاث ثوانٍ ، وترفع نظرك إلى بعيد ، وتجسم مصيبتك ، وتكاد تنفجر من الغيظ . ولكن ماذا يفيدك كلّ ذلك ؟ إنّه تهيّج أعصاب على غير طائل ، بينما يتحتّم عليك أن تجعل من ساعات الانتظار فترة استراحة واستجمام ، أو أن تغذي مخيلتك بجمال الطبيعة ، وهكذا تمرّ الساعات دون أن تلحظها ، وتمرّ الحياة بكلّ إمكاناتها ومدهشاتها .

لا تقل « ولكن . . . » لأنّك لا تستطيع عمل شيء ، وليس عليك فقط أن تحتمل ألمك بصبر بل أن تجعل منه أداة خير .

ولا يمكن أن تصبح جديراً بقيادة نفسك إلا إذا أصبحت جديراً بقيادة حياتك . ثم إنّك تعيش في حالة تشنّج واضطراب . تتشنّج أصابعك على قلمك أو آلتك ، أو أي شيء آخر ، كأن هناك من يريد أخذه منك . إنّك تتمسك بسماعة التلفون كأنها خشبة إنقاذ . فلماذا كلّ هذه الوساوس ؟

لاحظ ولداً صغيراً : إنّه يركض ، ويلعب ، ويقفز ، ويتحرك دون انقطاع ، فتدهش وتقول : « عجباً ، كيف لا يتعب ؟ » ذلك لأن هذا الطفل لا يعرف التشنّج ، ولن يصبح كذلك إلا إذا شاهد تشنّج أحد الرجال وسرت إليه عدواه . انظر إليه وهو نائم . إنّه يسترخي على سريره ، بينما أنت ، وقد فرض عليك أن تعلمه الحياة ، تظلّ متشنجاً حتى أثناء النوم، وبعد ذلك تصرخ مع الملايين من أمثالك: « إنّني أستيقظ أكثر تعباً مما كنت عليه قبل النوم . »

والحيوانات نفسها أكثر حكمة منّا . فإذا أردت أن تأخذ أمثولة جميلة في الاسترخاء فما عليك إلا أن تلاحظ استراحة هرّ . إنّه يتمدّد غير عابىء بشيء ، وما ان ترمي أمامه كرة حتى يقفز بسرعة . فهل كانت استراحته غير ناجعة ؟ كلا . ولكن الاسترخاء التام هو سر العمل السريع . ويعرف الرياضيون الكبار ألا يرخوا عضلاتهم إلا عند الحاجة . ولكنهم يحسنون الاسترخاء بين تمرينين عنيفين ، فيقومون أقوياء نشيطين .

إذا كنت تشعر بالتعب فما عليك إلا أن تتمدّد على الأرض ، خمس دقائق هنا ، وربع ساعة هناك ، في حالة استرخاء جسدي وروحي كامل . وسترى أن هذه الفترة القليلة تنتج راحة أفضل من ليلة بطولها في نوم متقطع مهتاج .

لا تسمح لنفسك أن تعيش متشنجاً دون فائدة ، وراقب حركاتك ، وارخ يديك ، ولا توتر عضلاتك في رفع قشّة كأنك ترفع مئة كيلو . فالتوتر الدائم لا يتلاءم مع السلام الداخلي الذي هو سرّ الصحّة ، وطول العمر ، وهو أيضاً سرّ الجمال .

ومن الطبيعي أن تتمنى كل امرأة أن تكون جميلة ، وتغتمّ عند وجود ما يشوّه هذا الجمال . وهنا أيضاً يبدو دور التفكير المبدع متفوقاً . فكم هناك

من مخلوقات جميلة تجهل نفسها ، وكم من نساء عاديات ينتصرن . وليس هناك أقلّ موضوعية من الحكم الذي تصدره امرأة على نفسها ، وما من شيء يؤثر على مصيرها كهذا الحكم .

وأذكر أنني استطعت التأكيد ، طوال سنوات قضيتها عاملة في مخزن نسائي ، أن المرأة تصبح ما تظنّه بنفسها في كل تسع مرات من عشر . وأذكر أن إحدى الفتيات جاءت إليّ على استحياء ، خجولة ، معتقدة أنّها بائسة لأنها قبيحة . وقد رأيت أنها فاتنة ولكن استسلامها لأوهامها جعلها غير واثقة من نفسها ، ولم تمض بضعة أسابيع حتّى أعدت إليها الثّقة ، بأن كلفتها القيام ببعض الأعمال لتنسى نفسها . وقد برهنت الأيام فيما بعد أنها استطاعت أن تنال الإعجاب .

وهناك امرأة أخرى لا تتحلى بقسمات بديعة ولكنها ملأى بالحياة والكياسة واللطف ، تتصرف مع الغلمان بشكل طليق ، وتجمع حولها العشاق . وحدث أن غضب أحدهم منها ذات يوم وقال لها :

ـ أتعتقدين أنّك جميلة ؟

فأجابته ضاحكة :

ـ وماذا يهمني ما دام كلّ شيء يسير كأنّني كذلك !

ولكي تبدو المرأة جميلة يكفيها ألا تضيع الساعات أمام المرآة ، محصية الشعرات البيض والتجاعيد النامية ، بل عليها أن تعتني بنفسها ، وتعتبر الاعتناء بالجمال وممارسة التمارين البدنيّة نظاماً مغذياً كقاعدة صحية لا غنى عنها .

ولكي تكوني جميلة يجب أن تفكّري تفكيراً جميلاً ، وتحبي الأشياء الجميلة . وقد كان هناك رسام ياباني يرسم زهوراً بديعة . ولما أبدى أحد الهواة دهشته لأن الرسام لم يطرق مواضيع أخرى ، أجابه :

ـ أريد أن يكون لي وجه جميل حين أصير هرماً .

وهناك نساء جميلات تشبه طباعهن طباع الشيطان ، إنهن متكبرات ، حمقاوات ، خبيثات . وما إن يتقدم بهن العمر حتى تظهر آثار الطباع المعيبة في وجوههن .

وتستطيع التأكيد أن تاريخ الولادة لا تأثير له على الجسم ، فنحن نعرف شيوخاً في العشرين من العمر كما نعرف شباناً في السبعين . إن الشيخوخة هي الارتياب بالحياة ، والاستسلام للحسرات ، والإقلاع عن الكفاح ، ومن المؤكد أن الذي يحال على التقاعد ، ويفقد كل اندفاع نحو العمل ، لا يكون بعيداً عن نهايته. عليك أن تكيف نفسك حسب الشروط الجديدة وستبقى شاباً. والعياد (الروتين) والانهماك في المآكل هما أخطر أعداء الإنسان .

والمهم دائماً أن تبتعد عن الخوف ، فالخوف من الشيخوخة هو الشيخوخة نفسها . وتأكيد شيخوخة أصدقائنا هو المساهمة في تصلب شرايينهم وتجمد خصائصهم .

وأعرف امرأة في الستين من عمرها — وهو ليس بالعمر الكبير جداً — ظهر عليها الهرم على أثر حزن بالغ ، وقد تألم أقرباؤها لحالها ، وكان كل واحد يقول متأسفاً : « يا للجدة البائسة ! إنها لن تعيش طويلاً . » وهكذا استسلمت لهذه الأفكار السوداء ، وتوقفت عن العمل والكفاح ، وبدا عليها الكبر . ولكنها اكتشفت ذات يوم حقيقة قوانين الروح ، وأمام دهشة الجميع هزت غلها ، وأنكرت تعبها ، وألقت عنها قيودها الفكرية ، وأكدت شبابها وصحتها — رغم المظاهر المعاكسة — واستعادت تذوق الحياة ، وأدهشت من حولها ببعث جديد .

ومن الناس من إذا بلغ العمر الناضج يعتقد أنه انتهى ، وهذه حماقة كبرى . فقد كتب بول كلوديل يقول : « إن الخريف أيضاً هو شيء قد بدأ . » ولماذا نرفض تطور الربيع والشتاء ؟ أليس فصل الأثمار اللذيذة بديعاً ؟

وكذلك فصل البذار والقطاف ؟ من الجنون أن نعترف بالهزيمة لأننا تجاوزنا فصل الأزهار ، وما ذلك إلا لأننا لا نحب جميع فصول حياتنا ، الواحد بعد الآخر . إننا إذا لم نسيء استعمال قوانا فإن جسدنا يبقى فتياً كالقلب الذي لا يشيخ .

وبعد ، فإن الحكمة تقضي علينا أن نترك الأشياء قبل أن تتركنا . وما أهدأ رجلاً أتمّ تطلبات الحياة وعلمته التجارب ألا يتأمل إلا ما يستحقّ التأمل ! ليست الشيخوخة انحطاطاً لمن يعرف الحياة بل هي تتمة لهذه الحياة .

يجب ألا نتمنّى السعادة والسلام والصحّة والرفاهية لنا وحدنا ، بل لجميع الناس . فهناك كثيرون يجعلون من الدائرة العائليّة حدوداً للدنيا . ويرى غيرهم أن الدنيا تنتهي حين تتخطى أشخاصهم .

ولكن الاصبع المريضة في اليد تجعل الجسم كلّه مريضاً . وحين يتألم إنسان فرد فإن الانسانيّة كلها تتألم . ومن العبث أن نعتبر أنفسنا فوق العباب بعيدين عن الناس . فشقاء مدينتنا ، وبلادنا ، والعالم كلّه ، يعنينا مباشرة .

وإن أنسَ لا أنسَ ذلك اليوم الذي قادتني فيه رجلاي إلى شاطىء النهر أثناء الهرب من طريق الغارات الجوية . فقد رأيت رجالاً يأكلون على مائدة في أحد المقاهي ، وقال أحدهم : « إنّني أهزأ من كلّ ما حدث وسيحدث ، ما دمت أحمل خبزي ونبيذي . »

وبعد عدّة أسابيع لم يبق مع هذا البائس شيء ، فقد استنفد خبزه ونبيذه . فهل أدرك حينذاك أنّه ليس وحيداً في هذا العالم ، وأن ما يؤلم إخوانه يؤلمه وما يسرّهم يسرّه ؟ ودراسة قوانين التفكير المبدع ليست مدرسة للأنانية . فهي لا تحثنا على الاهتمام بسعادتنا وحدها دون الآخرين ، فالمهمّ هو التعاون المطلق في سبيل بناء مجتمع أفضل .

واكتساب التفكير المبدع يتخطى حدود الطمع الشخصي ، إنّه واجب

ضروري، لأنّه هو الوسيلة القويّة التي تجعلنا نساعد العالم على الخروج من ورطته، ونبني مجتمعاً جديداً قائماً على الاستقامة والسلام والمحبّة.

وقد تمرّ بالانسان لحظات يتنكّب فيها طريق الأمل والحب، ويشعر بالميل إلى طلب النجدة. ورغم إيمانه بالروح الموجودة فيه، ورغم جهوده المبذولة ليرتفع إلى أعلى من نفسه فإن خمود الهمّة يقص جناحه.

ومن الممكن أن يكون هناك حسرة أو توبيخ ضمير في أساس هذا الوهن؛ ويكفي أحياناً أن تكون غير راض عن نفسك لتصبح غير راضٍ عن العالم كلّه. ولهذا وجب أن نعرف أنفسنا جيداً لنتقدم. ويجب أن لا يستولي اليأس علينا؛ والضمائر الأكثر بصيرة ليست بمنجى من تلك العواصف الداخلية التي تجعلنا نعلم أن الكائن الإنساني بحاجة إلى المحبة الأخوية. فعلينا إذن أن نقدّم المساعدة لأنّنا نحب أن نتلقاها.

وأنتم الذين بدأتم بهذا العمل الفكري وعقدتم العزم على إحداث تغيير في عادات التفكير المبدع للشرّ بحيث يصبح تفكيراً مبدعاً للخير، ابحثوا حولكم عن فرد عقد العزم مثلكم على الاهتمام بتطبيق قوانين السعادة، واعملوا مشتركين، وعاضدوا بعضكم البعض في الظروف الحرجة، فمن السهل علينا صعود الجبل ونحن متماسكو الأيدي.

وأكرر القول إنّه يجب أن لا نجعل من همومنا موضوعاً للأحاديث لئلاّ نحاط بأمواج سلبية. ولكن الصداقة الفاهمة، البنّاءة، تساعدنا على تبديد الغيوم وبلوغ الهدف. ورفعنا إلى فوق مستوى أنفسنا.

إن الاتحاد يصنع القوّة على الصعيدين الروحي والمادي، والتلامذة تزداد استفادتهم إذا درسوا جماعات، بحيث تبدّد معرفة الواحد جهل الآخر. وستجد نفسك على خير حال إذا جمعت حولك أولئك الذين يريدون مثلك الخروج من شرنقتهم وتنمية كيانهم.

اشتغلوا مجتمعين إذا أردتم أن تتقدموا بسرعة ، وضعوا تجـاربكم وملاحظاتكم مشتركين ، وستتأكـّدون أن تقدم كلّ منكم يكون عاملاً في تقدّم الآخرين . إن همتنا لن تخمد إذا كان بجانبنا صديق يعيننا .

ولننهِ كتابنا بكلمة أخيرة عن النجاح :

إذا تحتّم عليك أن تجعل وضعيتك المالية مستقرّة فهل تعرف كيف تفكّر وتتكلم وتتصرف ؟

فكّر بالنجاح .

وتحدّث عن النجاح .

وتصرف بثقة وفعالية ومثابرة في كلّ خطواتك .

وعليك أن تصغي لدليلك الداخلي لتتلقّى إلهامات مفيدة تمشي بموجبها . وإذا تعرضت للإخفاق فيجب أن لا تيأس ، بل عليك أن تدرك أن كلّ إخفاق ظاهر ليس إلا تهيئة لشيء أفضل . ولا يمكن لما تحتفظ به القدرة المبدعة إلا أن يكون ممتازاً .

وستمتلك الإيمان الكامل بما حدثناك عنه حين ترى نتيجته . فتصرف وفكر وفقاً للقوانين المعطاة لك ، وسترى أن أملك أصبح حقيقة واقعة . أمّا نصيحتي الأخيرة فهي :

لا تنس أن النجاح هو حليف الإيمان بالعمل ، ومحبته ، والمثابرة عليه . قم بعملك بإخلاص ومحبّة وستدهشك النتائج .

طريق النجاح

لا يدخلنّ في رُوعك
أنّ النجاح ضربة حظّ
أو ابتسامة قدَر
إنّه جهدٌ موَجّه دائم
وسَير طويل واعٍ
وَفقاً لخُطَطٍ مَدروسة
وعلى طرقاتٍ ممهّدة
ينيرها أمامك هذا الكتاب

النجاح

لقد عالج كثير من الكتّاب والعلماء مسألة النجاح ، وافتنوا في عرضها ، وأسهبوا في تصميم « الوصفات » الناجعة وبيان الطرق الموصلة إلى مغارة علي بابا والاستيلاء على ما فيها من كنوز . ونرى أن الكتب التي عالجت هذه القضيّة تضمّ فئات خمساً :

فالأولى تزعم أنها توصلت إلى معرفة السرّ الأعظم الذي سبب الثروة الضخمة لأمثال روكفلر ومورغان وبوسيكو ورويل وجعلهم يربحون الملايين بمدّة قصيرة ؛ ولكنها تهمل الإشارة إلى أن هؤلاء الأثرياء كانوا يتمتّعون بموهبة الطمع ، والذكاء ، والقوة ، التي تميز الأبطال « المكافحين في سبيل الحياة » ، وأهملت أيضاً ذكر الظروف الملائمة التي جعلت من هؤلاء النكرات أغنياء .

والثانية تخلق بضربة خاطفة رجالاً أمثال ديموستين ولنكولن ونابليون دون ذكر العوامل التي ساعدت على إيجاد هؤلاء الأفذاذ .

والثالثة ظهرت في المدّة الأخيرة تحمل العناوين البراقة وتعالج مواضيع تتعلق بالصحة الجسديّة والأخلاقيّة وطرق العمل التي يجب أن يسير عليها الرجل السليم ، ولكنها تنسى أن التوازن الجسدي والعقلي لا يكفي وحده لبلوغ النجاح ، وتنسى أيضاً أن هناك رجالاً نجحوا في أعمالهم رغم صحتهم العليلة وبنيتهم الضعيفة .

والرابعة ترى أن دراسة العلوم النفسية الاختبارية تكفي لبلوغ النجاح إذا طبقت على العمل ، وقد نسيت أنّه إذا كان من الممكن استخراج وسائل

استثنائية للعمل من هذه العلوم فإن ذلك لا ينتج إلا من جهود استثنائيّة أيضاً لأن تطبيق تلك الوسائل يتطلب حزماً وثباتاً قبل كل شيء .

والفئة الأخيرة تختلف عن سابقاتها بأنها تجعل الازدهار الفردي والنجاح يتوقفان على تجديد المفاهيم الغيبية الهندية والمصريّة القديمة . ومبدأ كهذا مؤلف من بعض النظم الفلسفيّة والافتراضات يزعم أنّه يضع بجرّة قلم تأكيدات وحقائق لا تثبت للبرهان ولا يمكن قبولها عقلياً .

ولكن هناك ناحية صالحة لهذه الكتب ، فهي تبعث على التفكير وتفتح الروح على طريق النجاح ، أما عيبها فإنّها تتوجّه إلى المخيلة فقط إذ يعتقد من يقرأها أن النجاح سهل ، وأن كل شيء يتوقف على نظرة تشاؤم أو تفاؤل تلقى على الأشياء . والخلاصة انها تشوّه الوجه الحقيقي للوقائع في عيني القارىء .

أمّا مفهومنا نحن حول النجاح فلا يعتمد كثيراً على الحظّ ولا يهتمّ كثيراً بالمخيّلة . إنّنا نحسب حساباً للحظّ في الوقت الذي نذكر به ما تستطيع الإرادة القوية أن تعمله . ولو قلنا إن كل شيء يتوقّف على الحظّ لهبطنا بالناس إلى جحيم الخمول والاتكالية ، وكذلك لو أكدنا أن كل شيء يتوقف على الظروف لأهملنا قيمة العمل والاجتهاد ودفعنا الناس إلى عدم تحسين واستعمال الأسلحة التي يملكونها .

وقد أظهر الاختبار أن الابتكار الشخصي ، والفطنة ، والثبات ، والعمل، ومظاهر الجهد المتنوّعة ، هي ذات فائدة حاسمة في هذا الميدان . ونلحّ بالدرجة الأولى على ضرورة بذل الجهد والمثابرة ، لأن العمل الصعب يصبح سهلاً مع طول المثابرة والاستمرار . ومن يقوم بمهمته بثبات وإخلاص وانتباه ، ويهدف إلى إتمام هذه المهمّة بإتقان وسرعة ، يكون قد بدأ بالصّعود في مراقي النجاح ، على أن لا يهتمّ بأجره اليومي أو الشهري في بادىء الأمر ، فالمهمّ هو الفرصة التي سنحت له لإظهار مواهبه وما يستطيع أن يفعله .

إن كلّ فرد يستطيع بواسطة المقاومة ، والكفاح ، والعمل الدائم ، أن يرفع مستوى إمكاناته إلى مستوى الصعوبات التي يمكن أن تعترضه في مستقبله . وعلى من يريد النجاح أن يهدف قبل كل شيء إلى توسيع طاقاته المحقّقة . وستكون مهمتنا في هذا الكتاب دفع الفرد إلى أن يستخرج من مكامن نفسه طاقات توصله إلى أفضل النتائج .

ولما كان الحدّ النهائي لما يمكن أن يفعله الإنسان يختلف بين فرد وآخر ولا يمكن معرفته إلاّ بالتجربة فليس هناك إنسان يستطيع أن يعرف حدّه . ولهذا فإنّنا لا نلزم أحداً بتخيّل حدّه مقدماً تحت شكل أفق لامع مشرق بعيد . وقد قيل إن الشرط الأول للنجاح هو أن يهيء المرء لنفسه هدفاً عامّاً وهدفاً مباشراً بحيث يكون الثاني إحدى المراحل الموصلة إلى الأول . ونحن لا نعارض هذا القول ولكنّنا نريد أن يكون الهدف النهائي أفضل ما يمكن أن يتصوره المرء ، بشكل معقول ، وأن يكون الهدف المباشر عبارة عن مجموع النتائج السهلة البلوغ .

والأدمغة المنظمة لا تفعل غير ذلك ، فهل كان نابليون وهو في سنّ الثامنة عشرة يتخيّل نفسه امبراطوراً على أوروبا ؟ وهل كان الماريشال فوش في السن نفسه يفكّر بالماريشالية ؟ إنهما لم يفكّرا بذلك قط بل كان كلّ منهما يهدف إلى أفضل شيء في الطريق التي اختارها ، طريق مهنة السلاح . وقد ركّز كلّ منهما تفكيره على عمله مستهدفاً النتيجة الأكثر قرباً ، ودون أن ينسى المثل الأعلى .

ويشير اندرو كارينجي على الشبّان أن يشبعوا أفكارهم بالأطماع السامية ، وقد نصحهم بقوله : « كونوا ملوكاً في أحلامكم » . ونحن لا نرى ذلك بل نرى أن من الأفضل أن لا يقرّر الشاب حدوداً نهائيّة لأطماعه بل يسعى لتوسيع طاقاته ويقاوم الصعوبات منفردة فلا يتعرضها كلها دفعة واحدة.

ونار الحماسة المشتعلة عند المراهقين بتحريض من الخيالات المجسّمة تشتعل جيداً ولكنها تنطفيء بسرعة ، وسنجعلها هنا تسير جنباً إلى جنب وبصورة متوازية مع إرادة التقدم ، بحيث تتسع الاطماع من تلقاء نفسها باتّساع الإمكانات .

وبعد ، فما هو النجاح ؟ . . إنّه النهاية المعقولة للتقدّم الذي تحقّقه بعض المؤهّلات الشخصيّة وبعض طرق العمل . ومن الموافق الإشارة إلى أن هذه النهاية يمكن أن تساعد بعض الحوادث العارضة على بلوغها ، ويمكن أن تعاكس ذلك ، وبهذا نستطيع تفسير بعض النجاحات العرضية وبعض الإخفاقات رغم دقّة العمل وسداده . إن على المرء أن يحسب حساباً للإخفاق ليكون مستعدّاً لتجديد محاولته .

ويمكن تصنيف النجاح وجمعه في ثلاثة أشكال : النجاح الناتج عن فعالية القوى المحققة في الإنسان ؛ والنجاح الشخصي الناتج عن التقدير السليم للأمور أو عن تأثير حاذق مقنع ؛ والنجاح المنسوب إلى الحظّ ، الناتج عن بعض التسهيلات أو المواهب الطبيعية أو بسبب بعض الظروف .

وما من شكّ في أن كلّ إنسان يستطيع أن يزيد من نجاحه في كلّ نوع بفضل جهد حسنت قيادته وتوجيهه . والطاقة المحقّقة أساسها الانتباه الإرادي ، والانتباه ينمو ويشتدّ إذا واظبنا على ممارسته وتقويته . وحين تصبح خاصة الانتباه قوية بحيث تركّز لمدّة طويلة على أية مهمّة كانت فإنّ المرء يكتسب وضوح الإدراك ، وسلامة الحكم ، وقوة العمل ، وعند ذلك تصبح الصعوبات سهلة والعوائق ممكنة الاجتياز .

وإذا هذّبنا بعض الصفات ، كالحذق ووضوح التعبير والاعتماد على النفس، الخ . فإنّنا نكتسب عادة التأثير على الغير . وهكذا نرى أنّ المواهب الطبيعية من ناحية، والظروف الملائمة من ناحية أخرى، تجعلان النجاح ممكناً.

وبإمكان كلّ شخص مهما كانت مواهبه ضئيلة أن يوسّع السبل التي تقوده إلى النجاح . ونحن لا نقول مثلاً للشاب المبتدىء في فرع تجاري ما قال كارينجي : « كن ملكاً في أحلامك » ، ولكنّنا نقول له ببساطة : « احرص على أن تنال بذكائك وطاقاتك أكثر ما تستطيع من النتائج السارة ؛ وضع التقدّم نصب عينيك ، وزد معلوماتك ، وفكّر بما أنت مقدم عليه دون أن تترك شيئاً للصّدف . إنّك لن تصبح « ملكاً » ولكنك ستكتسب القدرة على تحقيق ما تريد ، وسيصبح تأثيرك الشخصي مضاعفاً ومثلّثاً . »

إن التوجيه السديد الثابت ، والإدراك الواضح للصعوبات والأعمال ، والعمل بفهم وإخلاص ، هي أعمدة النّجاح .

عامل الحظ

يظهر الحظّ مباشرة بسبب بعض المواهب الشخصيّة أو بصورة غير مباشرة بسبب بعض الظروف الملائمة . ومن المفيد أن نلمّ إلمامة قصيرة ، وبشيء من الوضوح ، بمظاهر الحظ الرئيسية . وها نحن نقدّم بعض الحظوظ المباشرة أو الداخليّة :

أ ـ التناسق والجمال الجسماني ـ إنّ أولئك الذين حبتهم الطبيعة بناء جسديّاً متناسقاً وجهازاً عضويّاً متيناً ، وأمائر وقسمات جميلة يُعدّون بين المحظوظين . والدور الكبير الذي يلعبه التأثير الناتج عن وجه جميل لا يغيب عن أحد . وكم من نساء ورجال مدينون بنجاحهم لجمالهم الجسدي الذي يستلفت الأنظار ويثير الإعجاب ، إذ يتلقاهم الناس بالتّرحيب ، ويحاول كلّ

مفتون أن يرتبط معهم بعلاقات صداقة أو محبّة .

ب ــ القوة الحيويّة ــ إن هذه القوّة تظهر بالصبر على العمل ، ومقاومة المصاعب . وهي بنظرنا تساوي أكثر من الثروة التي تأتي بواسطتها لأنّها تتيح لمن يخفق مرة أن يعاود المحاولة دون أن يتطرّق إليه اليأس ، فيعمل بعزم وإصرار على ربح ما فقده ، ويعيد الكرّة كلما أضاع الطريق متسلّحاً بالتفاؤل والابتسام والهدوء في ساعات الشدّة .

ج ــ الحدّة الروحيّة ــ وهي تتألف من قوّة الحساسية ، وشدّة التأثر ، والتأثير على الناس ، وتلعب دوراً أوليّاً بين الصفات الشخصيّة . ولكنها إذا كانت مفرطة تغدو قليلة الجدوى إذ يرافقها اضطرابات عديدة كالهياج العصبي ، والخجل ، وتبديد الانتباه ؛ وإذا كانت غير كافية تجعل الشخص عاطلاً من الفهم المدرك والدقّة والتخيّل ، وفي كلتا الحالتين لا تفيد . أمّا أولئك الذين يتحلون بالحدّة الحيويّة المتزنة الحاذقة فإنهم لن يظلّوا على الهامش مهما كان أصلهم ومحيطهم ودرجة تعليمهم ، لأن ذكرياتهم تكون واضحة ، وقوة الحكم عندهم دقيقة ، فيقومون بالأعمال العقلية والفنيّة خير قيام ، ويتمتّعون عادة بموهبة الإقناع والصفات الدبلوماسيّة الضروريّة للسيطرة على الغير .

د ــ التفوّق العقلي ــ ليس هناك من يجادل في أهمية الذكاء الخارق ، إنّه يظهر باكراً في سنّ الطفولة ، ويكون إدراك الشخص المتحلي به سريعاً ، سهلاً ، واضحاً ، وتكون مخيلته واسعة .

هـ ــ الحدس ــ إن الحدس يشكّل حاسّة سادسة ويساعد على النجاح، ويمكن تفسيره بذلك التنسيق الحاذق للأفكار التي تدرك الحوادث قبل وقوعها فتعدّ لها العدّة وتستقبلها كأنها شيء مألوف غير مفاجىء . ويمكن لإمكانات الحدس أحياناً أن تفيض عن إمكانات الذكاء ، فتبلغ درجة العبقرية ، كالإلهام

الذي يتلقّاه الشاعر أو الفنّان عندما يخلق طرفة خالدة أو أثراً فنيّاً عظيماً .

أما الحظّ الخارجي فيمكن أن يظهر تحت الأشكال التالية :

ا ــ المحيط ــ إنّ المستوى العقلي والأخلاقي للمحيط الذي ينشأ فيه المرء ذو أهميّة بالغة . فإذا نما الإنسان بين أناس مثقفين ، فإنّه يتلقّى منهم ثقافة مسبقة تفتح أمامه مغاليق المراحل المدرسيّة والاجتماعيّة . وإذا كان النظام سائداً في بيته فإنّه يتشرّب جوّه العائلي ويميل حتماً إلى إقرار النظام في حياته .

ب ــ الوسائل المادية ــ إن ثروة الأهل الماديّة التي يستفيد منها الولد في مراحل حياته تمثّل أحد عناصر الحظّ إذا استعملها بشكل يؤمّن له شروط التعليم والتربية والتنقية من الشوائب التي تؤثّر كثيراً على شخصيته المستقبلة .

ج ــ درجة التعليم ــ إن الدراسة العالية تفتح أمام الطالب أبواب الأعمال الكبيرة . وتنمي الخصائص العقليّة ، وتسلّح الروح بوسيلة العمل والمعرفة . ونحن لا نشكّ في أن الوقت والمال اللازمين لدراسة طويلة لا يكفيان وحدهما لتكوين رجل عامل مكافح ، بل عليه أن يتلقّى المعرفة التي تتيح له تنظيماً عقليّاً كافياً لحسن التدبير وتسيير الأعمال .

د ــ العلاقات ورأس المال ــ إن العلاقات التي يعقدها المرء مع رجال الأعمال ، ورأس المال الذي يتجهّز به في بدء حياته العمليّة ، تشكّل سلسلة أخرى من الحظوظ على أن يحسن استغلالها والإفادة منها لأن التجارب دلتنا على أن الكثيرين من وارثي الأموال والصداقات لم يستطيعوا أن يستخرجوا منها فائدة قيّمة .

هـ ــ النجاح العفوي ــ على أولئك المحرومين من المزايا المذكورة آنفاً ألاّ يقنطوا من النجاح لأن هنالك ظروفاً وعوامل أخرى ربما كانت أكثر فعالية منها . ونصيحتنا الأوليّة لهؤلاء «المحرومين» أن يجابهوا ظروفهم كما هي فلا يتحسروا على ولادتهم في عائلة فقيرة أو في محيط وضيع ، لأن الإغراق

في ندب الحظ والاستمرار في استعراض أوجه النقص يقودان إلى الإخفاق ولا يعودان بأية فائدة .

ويجب على الشخص الفقير بمؤهّلات النجاح ألا يستسلم إلى المصير الأليم فيضيّع وقته الثمين بمعاتبة القدر الغاشم ، وعليه ألاّ يضيع ثقته بنفسه لأنّ عدّة سنوات من العمل المفيد والسعي الدائب كفيلة بتغيير « الحظوظ » . إنّنا نثق كلّ الثقة بنجاح من يعمل بجدّ وثبات ولا يجعل للتشاؤم سبيلاً إلى قلبه . والثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد بامتلاك مواهب غير موجودة بل تعني أن يقبل المرء حالته الحاضرة كما هي ويحاول تحسينها ورفع مستواها . وما من شكّ في أنّه سينجح إذا وضع النجاح نصب عينيه .

عامل الإرادة

١ – هناك كلمة مأثورة تقول : « الإرادة هي المقدرة » ، ونقول نحن إن الإرادة هي بذل الجهد . وإذا فهمت بهذا المعنى تقود إلى نتائج حاسمة ، بحيث تحدث في الدرجة الأولى تطوّرات جسديّة ونفسية تكون تهيئة لعناصر النجاح ، وتقوم مقام المواهب الطبيعية بعد شيء من الجهد . ولنعد الآن إلى تصنيف عناصر النجاح الرئيسيّة لنرى كيف يمكن للإرادة أن تسدّ مسدّها .

أ – الثقافة الجسدية – يستطيع أولئك الذين حرمتهم الطبيعة من المظهر الجسماني المناسب أن يكيفوا شكل جسدهم بأنفسهم وذلك بواسطة ثقافة جسدية حصيفة . وفيما يتعلق بالوجه يكفي أن يتمرّن المرء على الهدوء والتفكير والإرادة ليرسم على قسماته طابع الجاذبيّة . والصفة الثابتة التي يوجهها العقل

المدرك تستطيع أن تغير قناع الوجه الكئيب ، وبإمكان كل فرد أن يمارس التمارين الصحيّة والجماليّة ، ويستطيع إذا لزم الأمر أن يستعين بجراحة التجميل .

ب ــ القوة الحيوية ــ مهما كانت القوة الحيوية ضعيفة فإن المرء يستطيع أن يطورها إذا عرف كيف ينميها ، ولا يحتاج ذلك إلاّ إلى عمل إرادي . أما الحساسية وقوّة التأثير على الناس فيمكن أن تجعلهما الإرادة قويتين بحيث يبدأ المرء بتمرين حساسيته ، ثم يتمرّن على عادة الملاحظة الواعية ، والتأمّل الذي يقارن بين الأمور ،والتحليل النفسي ، وتكوين الصور الذهنية الواضحة . وحين يبعد عن تفكيره كلّ ما يبدّد هذا التفكير ويشتّته بحيث يستطيع تركيزه على قضيّة أو حادثة فإنّه يتوصل إلى حلّ معضلاته مهما كانت .

ولكلّ إنسان أطماعه الخاصة . فبينما نرى أحدهم ينشد السلام والطمأنينة نرى الآخر ينشد الشهرة ، وغيره السيطرة والتسلّط . الخ . ولكن رغبة كسب المال تثير حماسة الجميع . وقوّة الطموح واستمرارها هي التي تسير المرء في حياته ، أما المحروم من هذه القوّة فإنّه يظلّ يخبط على غير هدى دون أن يصل إلى نتيجة مرضية .

وإرادة الشخص هي التي تجعله يكرّس بضع ساعات من كل أسبوع لوضع مخطّطه ورسم الطريق لسيره الموصل إلى الهدف . ويكفي أن يعزم المرء على أمر ويستعين بالإرادة حتى يجد نفسه قد نفذ عزمه بنجاح . ويكفيه أيضاً أن يختار موقفاً ذهنيّاً ، مفكّراً ، منتبهاً حتى يتّسع ذكاؤه ويكتسب الشمول والنظام والوضوح . والرجل الذي يسعى لفهم ما يراه غامضاً ويحاول وضع الحلول لكلّ معضلة تجابهه يكتسب تفكيراً سليماً مدهشاً .

ج ــ التأمّل والحدس ــ ليس الحدس من ضروريات النجاح ولكنّه يساعد على بلوغه . وكثيراً ما نجد آثاره عند ذوي العقلية البديهيّة ولكنّ الآخرين

يكتسبونه بالتأمّل والتفكير . أما الانتباه ، والملاحظة، وروح النقد فإنها تذلّل الكثير من الصعاب وتجعل الرجل يسير متئداً ، واثقاً من كلّ خطوة يخطوها . وهكذا نرى أن الإنسان يستطيع التغلّب على ضعفه وتردّده بشيء من الجهد والمثابرة والإدراك .

والإرادة الخيرة العاملة تدفع الذين لم يكن لهم من محيطهم ما يجعلهم يتلقون علوماً كافية أو خبرة وافية إلى التعلّم على أنفسهم ليتغلبوا على النقص في شخصيتهم ، وليست الكتب المفيدة بقليلة ، إنهم يستطيعون القراءة . والسؤال ، والمناقشة، وسيجدون أن المستحيل لا وجود له عند ذوي الإرادة القويّة .

وتعلّم المرء على نفسه لا يشكّل أية صعوبة عند وجود العزم والتصميم ، ولو استعرضنا أسماء الكتّاب والمخترعين والفنانين لرأينا الكثير منهم خلقوا أنفسهم بجهودهم الفرديّة . ويكفي أن يضع المرء لنفسه منهاجاً محدوداً تدريجيّاً يهدف قبل كل شيء إلى زيادة المعرفة ، ليجد نفسه قد ارتفع إلى مستوى ذوي الثقافة العالية . والتعليم بالمراسلة الذي أصبح منظماً في أيامنا يسهل الدراسة ويجعل الرجل المتخلف عن الركب يلحق بالقافلة وربما يسبقها .

٢ ــ التأثير الشخصي ــ ذكرنا عند حديثنا عن عناصر الحظ الخارجي أن يبدأ المرء حياته العملية بسند وعلاقات ورأس مال . ولا يمكنه أن يرتجل شيئاً من ذلك ، ولكن التأثير الشخصي ــ فنّ التأثير على الغير ــ يستطيع أن يكسب المرء سنداً وعلاقات ، ويوحي الاعتبار والثقة ، أما رأس المال فإن وجوده بين يدي رجل عاطل من المواهب لا يفيده شيئاً . والرجل الموهوب المدبّر يستطيع الوصول إلى رأس المال حين يكتسب ثقة الناس واحترامهم . وهناك تجار عديدون لا يملكون من رؤوس الأموال سوى ثقة الناس ، والمعاملة الأمينة .

وفي الناس من يتمتّع بموهبة خارقة في أحد فروع العمل ولكن الصدفة

تضطره إلى العمل بغير هذا الفرع ، فهل ييأس ويسرع إلى الفشل والإخفاق ؟ كلا . فالملاحظة الواعية والتجربة تجعلانه ينجح في عمله الحالي كنجاحه في العمل الذي يجيده . إنّه لا يعتمد على الحظّ ويترك مصيره للقدر ولكنّه يدأب ويعمل كأنّه متأكّد أنّ حظّه كامن في عمله ، وأن ليس هناك من أعجوبة أو معجزة ينتظرها لتمنحه النجاح بطريقة عفويّة دون أن يتعب . فالاعتماد على النفس هو سلاحه الوحيد .

٣ـ النجاح الارادي ـ إذا نجح بعض الأشخاص المحظوظين لأنّهم يتمتعون بتنظيم جسدي وعقلي عالٍ ، ودراسة كافية ، وألقاب ضخمة ، ومراكز غير عادية ، فإن هناك أناساً لا يملكون سوى خصائص من النوع الوسط ، ولم يتلقّوا سوى علوم ابتدائية ، وقد اضطروا إلى ترك المدرسة الابتدائية ليجاهدوا في سبيل لقمة العيش . وليس من المستغرب أن نجد بين هذا الصنف من الناس من تغلب على المصاعب واقتحم طريقه بعزم متين وإرادة جبّارة ، فبلغ القمّة واستولى على الثروة . وليس في ذلك ما يدهش لأنّ أولئك المراهقين المجهولين الخابطين على غير هدى في الأزقّة والأكواخ ، المحرومين من العلم والإرشاد ، البعيدين عن كلّ عناية اجتماعيّة ، لم ينصرفوا إلى اجترار مآسيهم ولم يجلسوا إلى الحائط يسندونه بظهورهم ويندبون حظّهم العاثر ، بل جابهوا المصاعب وكافحوها كلّ يوم وكلّ ساعة ، وبذلوا جهودهم لتقوية شخصيتهم واكتساب ما ينفعهم ، وكانوا على استعداد لدفع ثمن كلّ خطوة إلى الأمام من عرقهم ، وهكذا استفادوا من كلّ دقيقة في حياتهم حتى بلغوا ما يصبون إليه . فالنجاح ليس بالعملية السهلة ولا هو باللعب المسلي ، ولكنّه كفاح دائم وجهد متواصل .

وليس النجاح مستحيلاً على من يطلبه ويجاهد في سبيل بلوغه ، ولكنّه مستحيل على الخانعين القانعين بالحياة الذليلة المتواكلة .

العوائق الرئيسية

١ ـ الاعتقاد بالتقصير

إن الصفات التي تساعد على النجاح بعضها مكتسب والبعض الآخر يتعلمه المرء بالمران . وهذه الصفات على العموم سهلة على من يطلبها لأن تهذيبها واستعمالها وتنميتها لا تحتاج إلى ذكاء خارق أو تعب منهك ، ولا يلزمها سوى درجة عاديّة من وضوح الروح والسيطرة على النفس . فدرجة صحّة الحكم على العمل هي نفسها درجة قابلية النجاح .

وهناك آلاف من الناس يستطيعون أن ينجحوا ولكنهم لا ينجحون لأنهم لا يعرفون أن يفرضوا على أنفسهم كل يوم تنفيذ عمل أو قياماً بمهمّة في أوقات فراغهم . ونجد خمسين بالمئة بين عمال الزراعة والصناعة والتجارة أو الإدارة متحلين بمواهب تجعلهم يرتفعون إلى وضعية أسمى من وضعيتهم الحالية ، ولكن هذا الارتفاع يتطلب جهوداً قويّة ، فهل هم على استعداد لبذل هذه الجهود ؟ إن هناك عائقين يعترضان سبيلهم :

فالعائق الأول هو الشكّ في جدوى الجهد المبذول . والحقيقة أن عادة العمل تأتي بسرعة إذا طلبت باستمرار ، وما من شكّ في أنها تقود الجهد إلى نتيجة مرضية .

والعائق الثاني هو الخوف من عدم الحصول على النتائج التي يلاحقها المرء باختياره إذا كان متأكّداً من الوصول إليها . إنّه إذا سار وفقاً لطريقة مدروسة وعمل باستمرار ، فلا يمكن إلا أن يصل إلى نتيجة . ونحن لا نريد هنا أن نغذّي آمالاً خياليّة مفرطة في التفاؤل لأن قيمة كتابنا هذا في صدقه

وواقعيته ، ونرجو من القارىء أن يعيرنا شيئاً من انتباهه عندما نحذّره من كلّ ما يجعله يعتقد أنّه مقصّر لا يستطيع عمل شيء نافع .

٢ ــ تأثير المحيط

إن المحيط الذي يتألف من أناس متنورين متزنين يشكّل عنصراً هامّاً من عناصر النجاح . وما من شكّ في أن الذين ينشأون في محيط كهذا يكونون سعداء ولكنهم قلائل مع الأسف ، ولهذا فإنّنا نتوجّه بحديثنا إلى الآخرين المحرومين من المقويات النفسية الّتي ينشرها المحيط الراقي بين أفراده . وأول ما نقوله هو أن كلّ إيحاء مستمرّ يعمل بقوّة كأنّه جهد كبير يفرض نفسه إذا أراد المرء التحرّر من قبضة محيطه الوضيع . إنّ عليه أن يتعلّم كيف يستقلّ عن الوسط الموحي ، وأن يعمل ويفكّر بطريقة شخصيّة لا علاقة لها بغيرها . ونحن لا نعتقد بالتأثير الحاسم للمحيط من الوجهة المادية والأخلاقيّة ، لأن المرء يستطيع ، إذا أراد ، أن يتخلص من رواسب محيطه وعائلته إذا أحسن إعداد الخطّة وهيّأ نفسه لاتّباع طريق خاصّ به . وحين يتمرّن على السيطرة على نفسه ، والتغلّب على المؤثرات ، ويفرض على نفسه سلوكاً مبنيّاً على التفكير بحياته الخاصة ، فإنّه سيكتسب ما يجنّبه الاهتمام بالانعكاسات الّتي تحدث . وكلّ فرد يكون سيّداً لنفسه عندما يكون وحيداً يصبح سيداً لنفسه عندما يكون مع الآخرين .

٣ ــ الاستسلام

إنّ المؤثرات الخارجيّة بانضمامها إلى المؤثرات الداخليّة تشكّل ميلاً طبيعيّاً تحملنا حركتنا الأولى على الخضوع له . ومن هنا تتكون العادات الّتي تقف أكثر الأحيان في طريق النجاح ، ولهذا يجب أن نغتنم أول فرصة للانعتاق

من هذه العبودية بأن نكوّن لأنفسنا عادة الانعتاق من جميع الأعمال العادية التافهة في الحياة محاولين الاهتمام بالعمل المنتج الذي يقود إلى أفضل النتائج . وقد رأينا أن من يريد النجاح عليه أن ينمّي جميع إمكاناته ؛ والأعمال الأكثر بساطة تبدو في كلّ لحظة كوسائل لهذا النموّ ، فعلينا أن ننفذها بإتقان ، وبعد أن نتغلّب على صعوباتها وعلى كلّ محاولة للاستسلام والتخاذل نحاول اكتساب ما أمكن من الوضوح والسهولة والسرعة .

ولا بدّ في أول الأمر من تعب ناتج عن التوتّر النفسي الذي يفرضه « التغلّب على هذا المجرى » . وهذا التعب يشبه الانحناء الذي يعقب استعمال العضلات غير المتحركة . إن الكفاح ضدّ الاستسلام يتطلب تحريك مختلف عناصر الآلية النفسية .

٤ ــ التيهان والأحلام

إن عدم استقرار الانتباه يشكّل عائقاً خطيراً . فلكي تنجح ، وتتعلم ، وتنتج ، وتحكم حكماً صائباً ، يجب أن تكون ذا انتباه مركّز ثابت لأن تشتّت الفكر يضعف الروح ويبعثر الجهود ؛ فالحالم يتخيّل بدلاً من أن يلاحظ ، ومن يستسلم لأحلامه يخسر فعاليته ويقوم بأعماله بشكل آلي كالمصاب بالكابوس الذي يمشي ويتحدث وهو نائم . أما إذا اعتبرنا الأحلام كفترة راحة واسترخاء فإنها لا تشكّل خطراً على أن نبتعد عنها أثناء العمل . و « أحلام المستقبل » ليست في الواقع سوى أحلام يبحث فيها المرء بشكل واع عن أشياء تتعلّق بمصيره ، فيتخيّل مستقبله كما يشتهيه . ولكن هذه الأحلام تقود إلى إهمال الحاضر بما فيه من مشاكل وأعمال . ولهذا يجب أن نتجنب مصادر الأحلام من روايات وأفلام تحمل المرء على أجنحة الخيال وتبعده عن واقعه . وأفضل وسيلة لتجنب هذا العائق هي الابتعاد عن البطالة وتشتيت الجهد ، ويتوصّل

المرء إلى ذلك بقليل من مراقبة النفس ، فلا يفكّر إلاّ بما يعمل ، ولا يصرف تفكيره إلى شيئين في وقت واحد . وتكون فعالية الانتباه مرضية بقدر الإقلال من الاستسلام للأحلام .

٥ ـ اللعب

إنّنا نتسامح بممارسة اللعب إذا كان رائده الراحة والتسلية والابتعاد موقّتاً عن مشاكل العمل في فترة الاستراحة . أمّا ألعاب الحظ ـ القمار ـ فإنها مدعاة للتبذير وإحلال ذوق المخاطرة محلّ ذوق الجهد ، ودليلنا على ذلك هو المقامر الذي يخسر أمواله ، وتزداد مجازفته بازدياد خسارته ، فينهض خاوي الوفاض ليعود إلى بيته مهيضاً منهوكاً فارغاً ، وما إن يحصل على بعض المال حتّى يعود إلى اللعب مجازفاً بما معه ، منصرفاً عن التفكير بالكسب الحلال والعمل المنتج إلى الرغبة في أموال غيره .

وطلب النجاح يحتاج إلى نفس طويل ، وأفضل الساعات هي تلك التي تكرس لذلك ، وكلما خصّص المرء كثيراً من الوقت والتفكير يكون النجاح أسرع وأهمّ ، ولا نرى نحن في هذا العمل الدائب تضحية بل هو تعزية وسلوى . وربما أصيب العامل ببعض التردّد مفكّراً بما يقول الناس عنه ؛ ورأي الناس فيه عائق يجب أن يتخطّاه ، وهو فرصة سانحة تساعده على تقوية نفسه واختبار متانة أعصابه . وعادة الاهتمام بأقوال الغير وآرائهم مخالفة لتطوّر الإبداع الذي هو شرط أساسي للنجاح . ووراء استهجان الناس لأعماله غيرة وإعجاب فعليه ألا يهتمّ بذلك لأن النجاح يتطلّب منه أن ينصرف بروحه وجسده إلى مهمته ، وأكثر الموهوبين لا ينجحون إلا بهذا الثمن . وكلمتنا الأخيرة هي أن الذين يقومون بعمل كبير لا يتّسع وقتهم للّعب .

٦ ــ المجون

إن أشكال المجون العنيفة تلاشي إمكانات النجاح ، إلا أن هناك نوعاً من المجون يستطاع تسميته بالخفة ، يجب أن نحذره لأنّـه منتشر بشكل واسع ، إنّه يتألف من استعداد روح ماجنة ، مهذارة ، مفتوحة على السطحيات ، تسيطر عليها التفاهة ، فلا تستطيع أن تتركّز بشكل جدي على القضايا المهمة في الحياة . والماجنون يحاولون بشكل لا واعٍ أن يخلقوا حولهم جوّاً من المرج ، فيغتنمون كلّ فرصة للضحك والمزاح. وهم لا يهتمون أثناء عملهم المهني بفهم المعلومات المتعلّقة بالعمل ، وينقصهم دائماً الاستمرار في محاولاتهم المجدية لأنّـهم ينصرفون إلى الهزل . إنّـهم يهتمون بألوف الأشياء ولذلك يجنون أقلّ الفوائد لأنّـهم قليلاً ما يعرفون هدفهم ويلاحقونه أو يكتسبون الوسائل اللازمة لبلوغه. وإذا داعب مخيلتهم حلم مستقبل أفضل فإنهم لا يستطيعون أن يركّزوا إرادتهم عليه .

إنّ السنوات الواقعة بين سنّ الخامسة عشرة والثلاثين هي ذات قيمة حاسمة في مستقبل الفرد ، وعليه أن ينظّم فيها عمل جهازه العقلي ، وأن يوجّه طاقاته إلى ما فيه الخير ويستفيد من أوقات الفراغ في سبيل الحصول على درجة من القوة تكفيه لبلوغ النجاح . ومما يؤسف له أن تلك السنوات الثمينة والطاقات الطازجة لم توضع موضع الاستفادة إلاّ بشكل ضئيل لأن الشاب ينصرف فيها إلى السطحيات بدلاً من الانصراف إلى الأمور المجدية . ونعتقد نحن أن مهمّة توجيهه في هذه الفترة تقع على عاتق الوالدين والمربين ، إذ يكون من واجبهم أن يراقبوا تصرّفاته ويدفعوه إلى القيام بأعماله بمهارة واندفاع ورغبة وأن لا يتركوه يستسلم لمشاغل تافهة تؤذيه ولا تنفعه وتبدّد طاقاته بما لا طائل تحته .

٧ ـ الوقت

ما من أحد يستطيع أن يؤمن نجاحه إلاّ إذا عرف كيف يستفيد من وقته . وحاجة الجسم إلى الراحة لا تتعدّى ثماني ساعات نوم كلّ ليلة ، فإذا أضفنا إليها ساعة واحدة للنزهة وثلاث ساعات للطعام والزينة نجد أن ساعات البطالة بلغت اثنتي عشرة ساعة باليوم ، ويبقى اثنتا عشرة ساعة أخرى على المرء أن يستفيد من كل دقيقة منها لأن كلّ ساعة لا تستعمل في العمل المجدي تكون ضائعة مهدورة .

الشروط الأساسية لنجاح الارادة

١ ـ عادة السيطرة على النفس

لكي يصبح المرء قادراً على بلوغ النجاح يجب أن يعمل على تقوية نفسه من النواحي الجسدية والعقلية والأخلاقية . وكلّ عمل ، مهما كانت أهميته ، يحتاج إلى طاقة ، وقدرة ، وتماسك ، ولن يكون هناك نجاح مؤكّد إلاّ إذا تسلّح المرء بالمعرفة التقنية ، والثقافة العامة ، والأساليب المنتجة ، وبدون ذلك فإنّه لن يستطيع القيام بمهمته على خير وجه .

وتقوية الجسد أمر لا غنى عنه ، فالجسم الضعيف لا يستطيع الاستمرار ولا يقوى على المقاومة ؛ وكذلك فإن اكتساب الدقّة ، وتوسيع الثقافة ، وتهذيب اللفظ ، والتمرن على تطبيق التأثير الشخصي ، كلها أمور لا بدّ منها لمن يركب الأمر العظيم ويسعى لرفع مستواه .

فعلى الطالب إذن أن يعمل باستمرار لإيجاد توازنه العضوي وفعاليته المفكّرة ، الأمر الذي يضطره إلى التنكّر لبعض ميوله وهجر الكثير من رغباته ؛ وبكلمة مقتضبة : السيطرة على نفسه .

وليس هذا بالأمر السهل ، فالكائن البشري لا يقوم مختاراً إلا بالجهود التي يجد نفسه مضطراً إلى القيام بها ، فالغرائز ، والمحرضات ، والمخيلة ، والآلية ، تقف كلها لتدافع عن وجودها إذا ظهرت بعض المحاولات التي تمسّ سلطانها ، ولتتغلّب عليها يجب أن تجرّب مراقبة نفسك طوال نصف يوم ، أي أن تظلّ منتبهاً ، ساهراً على تمييز ما هو معقول مقبول أو معيب شائن في أفكارك وكلامك وأعمالك . وهذه المراقبة الذاتية تشكّل المرحلة الأولى في الجهاد لامتلاك النفس .

أنت معتاد ، مثلاً ، أن لا تقوم بأي عمل طوال السهرة . فإذا عقدت العزم في يوم جميل على أن تجلس إلى دروسك كلّ مساء فتكون بذلك قد بدأت تكافح ميلك إلى البطالة ، وسلوكك المعتاد ، وسكون أجهزتك الفكرية . وإذا فتحت كتابك وركّزت انتباهك عليه ، أي أنّك صمّمت على تنفيذ عزمك والسيطرة على نفسك ؛ فإنّك ستشعر بالتعب في بادىء الأمر ، ولكن عليك ألاّ تلقي بالاً لذلك إذا أردت أن تنجح ، بل جابه هذا العائق بعزم وإصرار كأنّك تقوم بتمرين قاسٍ يعطيك القوة . وبالفعل فإن استمرارك في تنفيذ عزمك يكسبك القوّة والغلبة على ميولك السابقة ، وسترى أن عادة امتلاك النفس قد تأصلت فيك ، وأنك ربحت الشوط .

٢ ــ مراقبة النفس

إن مراقبة النفس لمعرفة الأخطاء أمر ليس هناك أعظم فائدة منه ولهذا نشير بممارسته . ومراقبة النفس في البلاد الانكلوساكسونية ، أي فنّ السيطرة

على معبرات الوجه ، والحركات ، والكلام ، تشكّل العنصر الأساسي في التربية . إنهم يدخلون عامل السيطرة على النفس في ذهن الولد منذ صغره ، فيكتسب منه هدوءاً ، ومقاومة ، ولامبالاة ، تلك الصفات التي أكسبت الجنس البريطاني صفات خاصة وميزة خليقة بالتقدير .

ولكي تكتسب هذه الصفة الممتازة عليك أن تتمرن على إخفاء عواطفك فلا تظهر على قسمات وجهك . . . فسواء سقط شيء على الأرض وأحدث ضجة ، أو وجّه إليك أحد الأوباش كلمات مهينة ، أو أنّك شعرت بألم فجائي لا تعرف سببه ، عليك أن تظلّ محتفظاً بهدوئك ورباطة جأشك ، فلا ينمّ أيٌّ أثر على ما يعتلج في صدرك . وعليك في الدرجة الثانية أن تتحدث بتؤدة ، فلا تسرع ، وأن تختار عباراتك لتكون مفهومة واضحة ليس فيها لبس أو إبهام .

وتطبيق هذه الإرشادات لا يساعد فقط على تكوين عادة السيطرة على النفس ، بل يتبعها أيضاً هدوء عام للجهاز العصبي ؛ وهكذا تصبح بالتدريج غير قابل للتأثر ، وستشعر أنّك أصبحت أكثر قوّة وثقة بنفسك وستتمّ أعمالك اليوميّة بإتقان .

٣ – تنظيم الأعمال

عليك قبل كل شيء أن تنظّم الأمور المتعلقة بحياتك : استعمال الحكمة في التغذية ، التحرك في الهواء الطلق بقليل من الجهد العضلي ، الانتباه لفعالية التنفس والعروق ، ملاحظة قانون الراحة الليليّة ، إبعاد كل ما يسبّب التسمم الجسدي والنفسي ، زيادة قوّة الانتاج كمية ونوعاً .

إن المرء يستطيع أن يقضي على الخوف من الإجهاد بشرط أن يسير بشكل تدريجي ، وليس العمل الكثير هو الذي يجهد ، بل الفوضى والسير على

غير هدى . فاليوم المنظم ، والمنهاج المدروس للشواغل المتتابعة ، والمثابرة دون إسراع ولا تباطؤ لا تنتج تعباً مفرطاً ، ولكنّ الانحطاط في القوى ، والخمود الفيزيولوجي ، يأتيان في الغالب من الاستعمال الفوضوي لأوقات الفراغ وليس من الفعالية الشديدة . والنوم الهادىء والراحة يأتيان بالتحسن الملموس في المقاومة الجسدية والمرونة الفكرية . ونحن نشير عليك بأن تعتاد التفكير في الأعمال التي يجب أن تقوم بها وتلك التي يجب أن تمتنع عنها ، وأن تصمّم العزم مسبقاً على السلوك اللازم حيال هذه أو تلك . وعلى كلّ فرد أن يستعرض أشغاله ، والصعوبات التي تحول دون إتمامها ، وأن ينفذ مقدماً إلى البواعث التي تضيع الوقت ويسهر على الاستفادة من الاختبارات السابقة ، وأن يعيش ويعمل وفقاً لما عقد العزم عليه ، ويرفض الخضوع للتأثيرات المعاكسة ، وبهذا يكسب استقلاله ، ويصبح عمله نابعاً من نفسه وحدها .

وسنضع هنا بعض الأسئلة اللازمة التي يجب أن يلقيها المرء على نفسه إذا أراد مراقبة أعماله :

هل استعملت يومي بشكل نافع ؟
في أي وقت وفي أية مناسبة حاولت إضاعة الوقت ؟
هل كنت دائم الانتباه أثناء عملي ومنصرفاً إلى ما أقوم به ؟
هل قمت اليوم بجهد لتقوية النفس واكتساب المعلومات المفيدة ؟
هل هناك أسباب لتبديد الجهد وإضاعته أستطيع الاحتراز منها ؟
هل أنا متلائم مع مقاصدي ؟
هل زادت معرفتي ؟
هل أنا هادىء مفكر طوال النهار ؟
هل استسلمت لتأثير الغير وقيادته ؟

هل أنا متساهل في تبديد طاقتي على غير جدوى ؟

ونحن لا نشكّ في أن المبتدىء سيجد صعوبة في القيام إلى عمله في الساعة المقرّرة ويظلّ متابعاً هذا العمل إلى نهايته دون تأفف أو ضجر ، ولكنّ العادة ، والرغبة في العمل تجعلانه يتغلب على تأفّفه . وإذا كان الأمر متعلقاً بعمل مادي لا يحتاج إلى انتباه كامل فإن البدء بهذا العمل سيكون متعباً ، والأمر أكثر صعوبة إذا تعلق بعمل يحتاج إلى جهد وتفكير وإبداع . ولكنّ الرجل الذي ينصرف عن المسرات الوقتيّة ، ويدير ظهره لما يضعف همّته ، ويغلق أذنيه عن كلّ ما يلهيه ، لا بدّ أن تندفع قوّته الذاتيّة وتخرج من مكمنها لتقوم بعملها الناجح .

وقد كتب الدكتور انكوس فصلاً ماتعاً يصف فيه جهاد المرء للتغلب على الصعوبات والمحرضات فقال :

« لنفرض أنّك عدت إلى عملك الفكري بعد مماطلة متتابعة وأزمات كثيرة من الكسل والتشاؤم ، وقد تصوّرت أن الجهد الإرادي الذي بذلته للوصول إلى حالتك هذه هو الضرورة الوحيدة ، وأن كل شيء سيسير بعد الآن دون عائق .

« ولكنك ما كدت تبدأ بالكتابة أو بالرسم حتى شعرت برغبة جامحة تدفعك إلى الخروج والنزهة ، فهناك النسيم العليل والمناظر الجميلة والجو الدافىء الحالم الذي يجعل فكرتك تتضح هناك وتتبلور أكثر من البيت ، ولكنك لو لم تكن معتاداً هذه الرغبة بشكل غريزي لأسرعت بالنهوض وخرجت . وتكون بذلك قد سقطت في الفخّ الذي نصبه لك الكائن الغريزي الذي أرهقته الراحة الجسدية ، وبذلك يكون المركز الغريزي الذي يجد في الخروج والسير وسيلته المميزة في العمل قد خدع يقظتك .

« ولنفرض أنّك تعرف هذا الفخ فلم تنخدع به ، ودفعتك إرادتك

إلى البقاء وإتمام العمل الذي تودّ البدء به ، فعند ذلك يظهر عمل الكائن الغريزي بشكل آخر . إنّ حاجة العمل الجسدي قد اختفت كأن ذلك قد حدث بفعل ساحر ، ولكنك بدأت تشعر بعطش عنيف بنسبة ازدياد العمل العقلي ، وهنا أيضاً نجد فخاً قد نصبه لك المركز الغريزي لأن كلّ جرعة تتناولها من المائع تجرّ قسماً من القوّة العصبية في تلك اللحظة إلى الدماغ بحيث تؤخر قليلاً ما أردت تحقيقه .

« ولكنك سيطرت أيضاً على هذا الإحساس وبدأ قلمك يكتب على الورقة، وعند ذلك نشطت المراكز الغريزية الأخرى إلى العمل . إن الحاجات الجسدية قد سكتت ولكن التأثيرات العاطفية جاءت تحلّ محلها ، وبدأت صور الكفاح الماضي ، والمحبة القديمة ، وأطماع الغد ، ترتسم شيئاً فشيئاً ، وإذا بك تشعر بقوّة لا تقاوم تدفعك إلى إلقاء القلم ، والاستلقاء لتترك روحك تسير سابحة في الهدوء الكئيب أو في الأحلام العنيفة . مستعرضاً ما مرّ عليك ، مستعيداً ذكريات الماضي ، مفكّراً بآمال المستقبل .

« كم من شبان قليلي الخبرة قد استسلموا لهذا الإحساس وظلّ عملهم معلّقاً غير تام ! . . إنها أفعال منعكسة لا يمكن السيطرة عليها إلاّ بعادة التنظيم ، ويساعد عامل السنّ على ذلك كثيراً .

« إنّك إذا عرفت أن تقاوم ، أثناء عملك ، الغضب ، والهياج العصبي ، والتأثر العاطفي ، وأردت متابعة طريقك ، فإنّك تتوقف فجأة ، وقد شعت في نفسك فكرة بديعة تفتح لك آفاقاً واسعة غير مطروقة ، ثم تأتيك فكرة أخرى ، ثم سلسلة من الفكرات تجعلك تسرع إلى قلمك أو لوحتك لتسجّل ملاحظاتك . . . ولكنك تكون قد ابتعدت عن موضوعك الأول ، وحين تعود إلى نفسك يكون دماغك قد نهكه الجهد الذي بذله ولا تستطيع أن تتقدم بعيداً .

« هذه هي حقيقة طريقة الفعل المنعكس في الكرة الفكرية التي لم تشأ أن تخضع للإرادة » .

٤ ـ مراقبة المخيلة

إنّ استعمال المخيلة للتذكر ، أو التصنيف ، أو التفكير بالذكريات ، أو الملاحظات والمعلومات ، أو لإيجاد حلّ لمشكلة مستعصية ، يكون استعمالاً مفيداً . ونحن متأكّدون أن الفعالية الواعية للمخيلة تؤثر بشكل حسن على تفتّح جميع عناصر الذكاء . وبعد . فكيف نستطيع بدون المخيلة أن نتبصّر ، ونأمر ، وننظّم ؟

أمّا ما يجب مراقبته فهي الصور العفوية الناتجة عن ميولنا وتأثرنا ، لأنّ هذه الصور تشوّه الحقائق وتضل قوة الحكم . ومن يجد في نفسه دافعاً نحو فن ، أو علم ، أو مهنة ، يتخيل نفسه مالكاً جميع الاستعدادات التي يتطلبها ميله . وليس التفاؤل الذي يجعلنا نتصور أن كل شيء سيتمّ وفقاً لآمالنا ، والتشاؤم الذي يوسّع إمكانات الإخفاق ، سوى حالتين خياليتين تسير الأولى منهما بثقة وابتسام وتسير الثانية بإهمال وحزن .

وقد حذّرنا القارىء مما يدعى « أحلام المستقبل » . ونحن نشير عليه هنا أن يؤسس كل مشاريعه ، ومخططاته ، ومقاصده على معلومات أكيدة واضحة ، والحظّ لا يبتسم إلا للجسورين الباردين المحترسين ولأولئك الذين لا تجعلهم العفوية والمخيلة يندفعون في طريق المغامرة .

٥ ـ التوجيه الرزين للتفكير

يعتقد بعض علماء النفس أن التفكير لا يؤثر فقط على الذين صدر عنهم بل على أولئك الذين يكونون موضع التفكير أيضاً . ونحن نشاركهم هذا الرأي

وربما شاركنا بعض القراء . ولكن لنفرض أنّه رأي خاطىء ولنعد بأهمية التفكير إلى دوره الداخلي . فمما لا شكّ فيه أن عملية قيادة التفكير تؤلف لكلّ فرد أفضل وسيلة لتحسين مصيره . والتوجيه الرزين للتفكير يسمح لنا بالاتجاه نحو غاية واحدة في جميع مقاصدنا وأعمالنا . وليس هناك من شيء يمكن الوصول إليه في يوم واحد ، ولكن يمكن بلوغه بسرعة وضبط إذا استطعنا إتقان تطبيق ما مر معنا من تعليمات . فكلّ باعث أو إلهام لا بدّ أن ينتج عن سبب أو عدّة أسباب داخلية . ومحاولة تمييز هذه الأسباب أو معرفة مصادر أفكارنا المعتادة أو غير المألوفة هي الخطوة الأولى نحو إمكان توجيه هذه الأفكار وقيادتها . ومعرفة استعمال الوقت رغم المؤثرات المثبطة تقودنا بسرعة إلى السيطرة على التفكير .

وهناك مراحل ثلاث يجب اجتيازها للوصول إلى هذا الهدف :

فالمرحلة الأولى نبلغها حين نكتسب القدرة على الانغماس في العمل إلى درجة ننسى فيها كلّ ما يجري حولنا من ضجّة أو حركة أو حديث .

والثانية تهدف إلى إمكان التفكير بقضية معينة أطول وقت ممكن وفي أية لحظة كانت دون أن يتحوّل انتباهنا عنها .

والمرحلة الثالثة هي التوصّل إلى صفاء الروح بصرف النظر عن جميع المؤثرات .

والتعليم الذاتي هو وحده الذي يجعلنا نصل إلى كلّ ذلك ، ولكنه يحتاج إلى كثير من الإرادة القوية والاستمرار . وليس هناك شيء مستحيل على من صمّم أن يبلغ الكمال ويكون شيئاً مذكوراً .

النجاح في تحقيق الامور

١ ـ الأساس

حين نتكلم عن التطبيق العملي فإنّنا نستحضر في أذهاننا صور أناس قد انغمسوا في أعمالهم وانصرفوا إليها ، وهذا الانغماس ضروري ولكنه غير كاف لأن التطبيق العملي لا يكون ذا فائدة إلا بشرط أن يضمّ الفعالية الكاملة للروح وتركيز كلّ المصادر النفسية على الفهم والتنفيذ . وحين تكون كلّ خصائصك مستيقظة هادفة إلى الحصول على نتيجة ما فأنت في حالة تطبيق عملي . ويكفيك للاحتفاظ بهذه الحالة أن تسعى دون كلل للانصراف إليها رغم الميول التي تشدّ بك نحو الأوتوماتيكية الآلية ؛ والأعمال الأكثر بساطة يمكن أن توفّر هذه الفرصة ، وستجد كلّ الخير في العمل بطريقة مفكرة واعية . وقد قال برنتيس مولفورد : « عندما كنت أحفر لأول مرة في حياتي منجماً من الذهب في كاليفورنيا ، قال لي عامل قديم من عمال المعادن : أيها الشاب ، أنت تجهد نفسك بشكل سيء ، وعليك أن تضع كثيراً من ذكائك في معولك .

« وحين فكرت بهذه الكلمة رأيت أن عملي يحتاج إلى التعاون بين الذكاء والعضلات . يحتاج الذكاء لقيادة العضلات ، ويحتاجه لوضع الرفش في المكان الذي يستطيع فيه أن يرفع كثيراً من التراب بقليل من القوّة ، ويحتاجه لقذف التراب إلى خارج الحفرة . وقد رأيت أنّني كلما استكثرت من وضع التفكير في المعول فإنني أحفر بصورة أفضل ويصبح العمل لعباً بالنسبة إليّ وأستطيع الاستمرار به. ورأيت أيضاً أنّه كلما تحوّل تفكيري عن عملي يصبح صعباً علي . »

ترينا هذه الملاحظة أن العمل الخالي من التفكير لا يقود إلى نتيجة . وأكثر المشاكل التي تفرضها الحياة علينا تتوقف بشكل حاسم على الحيوية التي نضعها في بحثنا عن الحلول . وهنا تظهر بوضوح فائدة التصميم على التقدم ، هذا التصميم الذي يجعلنا نسير بطريقة مفكّرة ، محاولين في الوقت نفسه اكتساب الاتقان والسرعة والمهارة . وتطبيق ذلك لا يحوّل الاخفاق إلى نجاح فقط ولكنه يحارب الرتابة في الأعمال المضجرة .

ومعظم الذين فرضت عليهم الظروف أعمالاً لا يميلون إليها يعتقدون أنّه يجب عليهم أن يشعروا بالميل نحوها أولاً ليكتسبوا مهارة فيها ، والممارسة تنتج المهارة وهذه بدورها تنتج الميل ، وهكذا يحب المرء أعمالاً اضطرته الظروف إلى القيام بها دون رغبة ، فيدأب على تنفيذها بجدّ . وليس هذا بالنتيجة القليلة لأن من الممكن أن تصبح نقطة الانطلاق .

٢ ـ وحدة النجاح

إذا كان صحيحاً أن النجاح العام يتألف من عدة نجاحات ثانويّة فإن كلّ مهمة تنتهي إلى خير نستطيع أن ندعوها وحدة النجاح . إن كلّ مسابقة تعالج بنجاح في الامتحانات يكون لها أثرها في النتيجة النهائيّة . وفي حصيلة الحساب التجاري الشهري يكون لكلّ صفقة منفردة رقمها الخاصّ في المجموع العام . وهكذا فإن كلّ صفة تهذّب وتقوّى ، وكلّ واجب يومي يتمم بإتقان ، يؤثران على مجموع الصفات والخصائص التي تساعد على النجاح .

لنفرض أن هناك شاباً يرغب في توسيع أفقه ولكنه لم يقرر المصير النهائي الذي يلائمه ، فإنّه يهدف في أول الأمر إلى الحصول على وضعيّة مرتفعة قليلاً عن وضعيته الحالية ، وإذا كان هناك امتحان عليه أن يجتازه فإن مجموع العلامات التي يجب أن يكسبها لن يوقفه عند حدّ ، فهو يعلم

أنّه يستطيع زيادة معلوماته كلّ يوم ، وأنّه يستطيع أن يكتسب في فترة محدودة جميع المعارف اللازمة لنجاحه . وإذا كان غير معتاد القراءة فإنّه سيجد بعض الصعوبة في بادىء الأمر ولكنّ العادة تساعده فيتغلب على الصعوبة ، ويألف الكتاب ، ويشعر بلذّة فائقة في الدرس .

والنجاح مرجّح لكل شخص صمم على أن يصبح خبيراً في عمله ، ويكفيه أن يعقد العزم ، وينفذ الشروط المطلوبة ويقوم بالخطوات اللازمة .

٣ ــ اختيار العمل

إن كثيراً من الناس يضعون مسألة الدخل وحدها نصب أعينهم ولا يهتمون ، من بين جميع الأعمال المعروضة عليهم ، بسوى العمل الذي يؤمن لهم أكبر قدر من الربح المادي ، إنهم لا يرون النجاح إلا في اكتساب الثروة . وهناك آخرون لا يشعرون بسرور إذا لم يمارسوا عملاً يميلون إليه وتأتي قضيّة المال في الدرجة الثانية بالنسبة إليهم . ونحن لا نشكّ لحظة في ضرورة اتباع الشخص للعمل الذي يميل إليه ؛ ولما كانت أمزجة الناس وميولهم تختلف لاعتبارات كثيرة فإنّنا نرى من اللازم تصنيفهم إلى نماذج نجملها بما يلي :

النموذج الأول ــ لا يتطلب في حياته سوى ما يتيح له العيش بسلام ، وهدفه في الحياة أن يقوم بعمل سهل التنفيذ فلا يتطلب جهداً جسديّاً أو عقليّاً . وهذا النوع من الناس يلائمه منصب إداري ذو راتب معين ، فإذا حصل عليه بلغ النجاح .

النموذج الثاني ــ إن كلمة النجاح لا تتضمن عند هذا النموذج من الناس فكرة التفوّق المادي فقط بل تتضمن أيضاً تلبية حاجة بنّاءة للحساسية الفكرية : أي اكتساب معرفة خارقة بعمل مّا يتطلب حيوية وذوقاً جماليّاً . ومكان هذا الصنف من الناس بين المهندسين والمزخرفين أو بين الكتّاب والرسامين .

إن كلّ همه أن يرفع مستواه وأن يتطلع إلى فوق رغم ما في ذلك من أخطار ، وهو يبعثر طاقاته في أكثر الأحيان محاولاً الصعود إلى قمم عسيرة على مواهبه .

النموذج الثالث – يضمّ جميع أولئك الذين تحملهم فعاليتهم المحققة على اختراع أو تنظيم الأجهزة في جميع الميادين التي يميلون إلى العمل فيها . إنهم يجدون حلولاً للمشاكل العملية أفضل من غيرهم . ويخرج منهم الأوّال ، والمهندس الحاذق ، والبائع ، وخالق الأعمال . والممثل النابغ ، والدبلوماسي الداهية . ولكن هذا النموذج يبعثر انتباهه ويقسمه على كثير من القضايا ، ولكي ينجح عليه أن يركّز انتباهه على شيء معين .

النموذج الرابع – إنّه الأكثر كفاحاً لأنّه يتحرك آليّاً ضدّ كلّ معاكسة ، وكلّ همّه أن يفرض نفسه، ويحارب ، ويسعى إلى السيطرة . وهو يكافح بحرارة في سبيل مصالحه إذا كانت أنانيته تحتفظ بشكلها البدائي المادي ، ولكنه ينسى نفسه في بعض الأحيان ليحارب في سبيل قضيّة شخصية.

أمّا إذا كان قليل الثقافة فإن عنايته تنصبّ على المواد الخام ليكيفها وفقاً لذوقه ويفرض عليها الشكل الذي يستهويه . ويكون عندئذ حدّاداً أو سبّاكاً أو مقصب أحجار . وإذا كان مستواه العقلي مرتفعاً فإنّه يهاجم أشكال الشرّ على أنواعها فيكون شرطيّاً أو جراحاً أو مصلحاً . وهذا الصنف من الناس يكون عديم الشفقة ، يضحي بكلّ من يقف في طريقه . ومن المؤسف أنّ الانسانيّة لم تتخلص بعد من هذا الصنف من الرجال . فهناك الدكتاتوريون والغزاة الذين يستثمرون ويقتلون الآلاف في سبيل أطماعهم .

إن اعتياد الهدوء ، وضبط النفس ، والتربية الفلسفية ، وعادة الحذر والاحتراس يمكن أن تقرر التوازن عند هذا الصنف من الناس .

النموذج الخامس – يهدف إلى الاستقلال والتخلص من كلّ سيطرة ، فهو يخضع للقوانين والمبادىء ذات الصبغة الإنسانيّة الشرعيّة . ولكنه لا يطيق

سلطة الغير التي تضايقه ، ولهذا يفضل أن يتعب ليطير بجناحيه بدلاً من أن يطير بجناحي غيره ، ولا يعيش على أجرة يأخذها من الناس ، ومن ناحية ثانية فإنّه لا يحب أن يقوم بقيادة الغير ، فمكانه إذن بين رجال الأعمال كوسيط أو سمسار . الخ . وطبيعة هذا النموذج يمكن أن تتقوّى تدريجاً إذا عرف أثناء تلمذته أن يستفيد ويختبر ويحتمل .

وقد عرضنا هذه النماذج على أنظار القارىء لتتفتّح مخيلته وليجد فيها عوناً على وعي الميول التي توجّهه .

٤ ـ الاستعلام

إذا تجهّز المرء بجميع المعلومات التي يحتاجها في عمله يصبح بإمكانه حذف معظم العناصر التي تعيق نجاحه . وعليه لأجل ذلك أن يبذل عناية خاصة لمرحلة الاستعلام التي تسبق التنفيذ . وهكذا نرى أن اختيار مهنة أو عمل يحتاج إلى دراسة مسبقة . وهذه الدراسة تستهدف شيئين هامّين :

أ ـ هل أن العمل الذي نريد القيام به يتيح لنا الحصول على النتيجة النهائيّة للهدف الذي نسعى إليه ؟ . . إن المصدر الأكثر صحة للمعلومات المفيدة هو الرجل الذي سار قبلنا على الطريق . اذهب إلى الذين يقومون بالمهنة التي وقع اختيارك عليها وانظر إليهم كيف يعملون ، وحاول أن توطّد علاقات شخصيّة مع عدّة منهم ، وأن تجعلهم يتكلمون عن عملهم ، واصغ إلى ما يقوله أهل الخبرة. وليس سوى ذلك يمكنك من الحصول على وثائق مفصلة حقيقية.

ب ـ لكي تدرس قيمة كلّ نوع من العمل عليك أن تمارسه عمليّاً ، أي أن تدخل فيه كعامل أو معاون. ومن الخطر أن تفتتح عملاً ، فندقاً أو مكتبة مثلاً ، دون أن تكون مطلعاً على دقائق المهنة ، وقد قيل : إن الحظّ يبتسم للجسورين . ونرى نحن أنّ هذه فكرة خاطئة يكثر ضحاياها . والحقيقة

أن الحظّ يبتسم طويلاً للجسورين الباردين المتزنين .

٥ ـ العزم

إن العمل والوقت يتيحان ملء الفراغ ، واكتساب الوسائل ، واجتياز المراحل ، أما ما يجب أن تعقد عليه العزم فهو « السير على الطريق » . وقد رأينا أن النجاح في أي شيء يحتاج إلى مستوى من المعلومات أكثر ارتفاعاً ، ومعرفة فنية أكثر اتساعاً .

عليك أن تصمّم على استعمال وقتك في العمليات اللازمة لتحصل على المعارف التي تساعدك في عملك . ومدة قليلة من الاجتهاد والعزم تجعل الرجل العادي خبيراً بالعمل الذي يريده .

٦ ـ العمل

عندما يحاول المرء تنفيذ مخططه وفقاً لأسلوب صالح يحفظ له وقته فإنّ العوائق والقيود تطلّ برأسها ، وما إن يتغلّب على العوائق الداخليّة حتى تعترضه العوائق الخارجيّة .

إنّ الإيحاء الذاتي يمكن أن يقدّم هنا خدمات حقيقية بشرط ألا تنتظر منه إلا ما يمكن أن يعطيه ، والمطلوب من الإيحاء الذاتي أن يخلق ويكوّن الصور الصالحة لزيادة الثبات في تنفيذ أي عمل تريد القيام به . ولكن ما هي الصور التي يجب أن تخلقها ؟ . . عليك أن تخلق أولاً صوراً النتيجة المرجوة وذلك لتحرض طموحك . ثم صورة السرور الملازم لفرض أي عمل على نفسك لأنّك إذا لم تشعر بسرور العمل فلا يمكن أن تنجح . وبعد ذلك صورة العاطفة المؤلمة أو الحسرة التي تشعر بها لحرمانك من بعض ملذاتك في سبيل الانصراف إلى ما أنت بسبيله . والإيحاء الذاتي لا يتمّ إلاّ بشرط أن تنقل

تفكيرك إلى الصور الملائمة ، وأن تعيشها بحرارة وتلازمها إذا استطعت . وفكرة المنفعة التي سيحصل عليها المرء عندما يقوم إلى عمله في الساعة المقررة ، وينصرف إليها بكلّ كيانه طوال يومه بحيث لا يشعر بشيء مما حوله ، هي أعظم الإيحاءات الذاتية وأجداها .

٧ ـ الإصرار

ينتج النجاح في جميع الأعمال من معرفتك كيف « تصر » على عملك وتستمر به . وبهذا تكسب الاختبار ، وتربح الزبائن ، وتغنم الفرصة . وما من رجل يصرّ على عمل إلا وينتهي إليه .

والإصرار ، كجميع مظاهر الإرادة ، نجد أصوله في الروح التي تعتاد ممارسته . والفرص التي تسهّل ذلك كثيرة . فهناك مثلاً نص استعصى عليك فهمه ، فبدلاً من الانصراف عنه إلى غيره تستطيع أن تكرس له ساعة من وقت فراغك ، وسترى أنّ مغاليقه تنفتح أمامك . حلل النصّ كلمة كلمة ، واختصر الشرح بشكل واضح ، وعدْ إلى دراسته وتفهمه كلما سنحت الفرصة ، وسترى أن إصرارك على فهمه يمزّق الصعوبات ويبدّدها ، ولا تنسَ أن قطرة الماء المتتابعة تحفر أخدوداً في الصخر الأصمّ .

النجاح الشخصي

١ ـ استعدادات أوليّة

إن التأثير الناجح ، وإيحاء الثقة ، والاحترام ، ومختلف درجات التعاطف ، ومعرفة التأثير على أفكار الغير تلعب كلها دوراً عظيماً في كلّ مراحل الحياة . وهناك بعض الصفات الجسدية البحتة كتكوين الوجه ، والبنية الجسدية ، ونظافة المظهر ، وأناقة الثياب ، تلعب دورها أيضاً . وللاستفادة من كلّ هذه الصفات علينا ألا نهمل شيئاً يؤثر على نظر أولئك الذين جعلتهم الظروف في طريقنا وارتبطنا معهم بعمل . ولا ينبغي إهمال القواعد الصحية التامّة وإصلاح المظهر الخارجي ، ولكن العناصر الأساسيّة في النجاح هي العناصر النفسية ، وفي الدرجة الأولى تقف التربية .

ويمكننا تعريف التربية بأنّها معرفة التكلم والتصرف بفطنة واحتراس في جميع الظروف . ولا نقصد بذلك أن يكون المرء نسخة تقليدية عن بعض اللطفاء الذين يحسنون الحديث ويكيفون مواقفهم حسب الظروف ، بل أن يستوحي قانون اللياقة وفقاً للاختبار ويستهدف الكياسة في علاقاته مع الناس . والإرشادات العامة لقانون اللياقة تتألف من عدم النزق حيال كبيري السن ، والجنس الآخر ، ومع الأولاد ، وأن يتوسّل المرء بالبراهين ، والتدرج في الإفهام ، والرصانة ، والبشاشة ، والمجاملة . وأهمية اللياقة ليست فقط في العلاقات التي يعقدها الفرد مع الناس في سبيل مهنته أو تجارته بل أن يجعلها دستوراً له في حياته اليوميّة .

ولكي تتكلم لغة الاختصاصيين الفنيّة في الإيحاء فإن مراعاة قواعد التربية

الصالحة تتيح خلق ما يدعى الحالة الجاذبة حيال جميع من يعنيهم الأمر ، وبالنتيجة تخلق التعاطف ، وتستميل الناس ، وتفتح الباب في كل دماغ أمام بذرة الأفكار التي نريد أن نجعلها تتفتّح . ونحن لا نريد هنا أن نستعرض تفاصيل « العرف واللياقة » فنحيل القارىء إلى أحد الكتب التي تبحث هذا الموضوع ونشير عليه أن يدرسه بدقّة .

والفرد الراغب في إكمال وإتقان وسائل النجاح الشخصي عليه أن يتقن قواعد اللغة ، ووضوح الكلام وسهولته ، لأن في ذلك تكملة ضرورية لتربية النفس .

٢ ــ الهدوء والتحفظ

إنّ الهدوء عامل مهمّ من عوامل النجاح ، وهو أفضل وسيلة لتبقى بمنجى من المؤثرات الخارجية ، فلا يثيرك العنف ولا تدهشك الجرأة ، وكلّ فرد يتحلى بالهدوء يشيع حوله أثراً من الطمأنينة ، ويكون وجوده لطيفاً ، مرغوباً فيه ، حيث يبحث عنه الناس ويبتعد المهتاجون الذين يعيشون في الفوضى والتعب ؛ فالهدوء يؤثر ويستميل .

ومعظم الخاضعين لسيطرة أعصابهم يتخيّلون أنّه يستحيل عليهم التغلب على طبيعتهم ، ولكنهم إذا خصّصوا ساعة من يومهم ، ولمدّة ثلاثة أشهر ، في سبيل التخلص من هذا العيب فإنّهم سيجدون أنفسهم قد تخلصوا منه تماماً .

وهذه إحدى الحالات الأكثر خطراً يرويها لنا كربيه ــ جامان في أحد كتبه . قال : « بينما كنت أتحدث مع مدير أحد مستشفيات المجانين إذ تقدّم إلينا أحد هؤلاء وقال :

ــ إنّني أشعر اليوم بالرغبة في تمزيق ثيابي .

فأجابه المدير :

– أنت تذكر بماذا توعدتك . فإذا عدت إلى تمزيق ثيابك فسأجبرك على الاستحمام طوال ثلاث ساعات .

فابتعد المجنون ببطء دون أن يفوه بكلمة ، فالحمام الفاتر لمدة طويلة منهك جداً ، ويستعملونه خصوصاً مع المجانين الهائجين الذين يلجأون إلى العنف . فهو علاج وقصاص معاً للذين تصيبهم الأزمات الحادّة .

وكان من عادة هذا المجنون أن يمزق ثيابه عدة مرات بالشهر ، وكانوا يجبرونه على الاستحمام ويزيدون المدّة في كلّ مرة ، ولهذا أصبح يخاف من ذلك . وقد ظهرت جدوى هذه المعالجة بتباعد أزمات الجنون تدريجاً .

ولما عدت إلى المأوى بعد عدّة أسابيع كان همي الأول أن أستعلم عن الثياب إذا كانت قد مزقت . فأجابني المدير : كلا إنّه قاوم وانتصر .

وعند ذلك قلت في نفسي : إذا كان سلوك المجانين يمكن إصلاحه ، فكيف نستبعد قدرتنا في السيطرة على أنفسنا ، وبالنتيجة على مصيرنا ؟ »

والعظة الأخلاقيّة المستخرجة من حكاية العالم النفساني كربيه – جامان تدعو إلى التأمّل في حالة أولئك الذين يعتقدون أن اكتساب الهدوء مستحيل . إنّه ممكن وليس بمستحيل ، بشرط أن تطمح إلى الهدوء لتصبح الجهود خفيفة هينة . صمّم على الوصول إلى درجة لا يمكن لشخص أو لشيء فيها أن يمنعك من الاستقرار ، واجعل من تصميمك وعزمك مثالاً أو قضيّة جدارة شخصيّة ، وحين تشعر بأي دافع إلى الثورة والهياج فلا تستكن بل قاوم ما استطعت وستجد نفسك بعد قليل مسيطراً على نفسيتك وأعصابك .

وهناك أنواع عديدة من التمارين الخاصة تساعد على اكتساب الهدوء . ولن نتحدث هنا إلا عن اثنين لا يستلزمان تكريس وقت خاص . فالأول يقضي بأن تتكلم دائماً بتمهّل واتزان دون إسراع مهما كانت الظروف ، وهذا سهل إذا كان موضوع الحديث سهلاً دمثاً . ولكنك إذا تخليت عن

مراقبة نفسك فإن الميل إلى الإسراع بالكلام سيدفعك إلى ذلك . وإذا كنت لم تسيطر قبلاً على هذا الميل حينما كان الأمر سهلاً فإنّك لن تستطيع الوصول إلى بلوغ أمنيتك في السيطرة إلا بجهد كبير .

أما التمرين الثاني فهو اعتياد إرخاء العضلات إرخاء تامّاً . وهناك وقت خاص بذلك هو ساعة القيلولة اليوميّة أو النوم ليلاً ، حيث تتمدّد ، وتكفّ عن الحركة ، وتتخيل نفسك كتلة جامدة ملقاة لا حياة فيها .

والتحفظ كذلك يساعد على النجاح الشخصي ، لأن الرجل المتحفظ يحتفظ بسرّ مبادئه الموجهة ، وفلسفته في الحياة ، ونظراته الخاصة إلى الكائنات والأشياء ، ومشاريعه أو مطامعه العميقة . إنّه يتجنب الحديث عن نفسه ويحثّ الآخرين على إبراز أفكارهم دون أن يوجه إليهم أسئلة تفضح غرضه ، بل يستعلم عن آرائهم في هذه القضيّة أو تلك بطريقة لبقة .

والتحفظ يمنع «رفع الكلفة» ويقضي بالاعتدال ، ويكسب روح الملاحظة ، والقدرة على التحليل ، وتمييز الطباع ، الأمر الذي يجعل المتحلي به أبعد ما يكون عن الوقوع في شرك الغير وأكثر تجنّباً لكلّ ما يعود عليه بالشر .

٣ ــ الصلابة

إنّ الصلابة هي الاستمرار والمثابرة على التصرف بطريقة مقصودة والسير في طريق مرسوم رغم جميع المحرضات والبواعث الّتي تزين للمرء الابتعاد عن هذا الطريق أو أن تزل رجله فيه . فالصلابة إذن تفترض ، كشرط أولي ، القبول بقواعد محكمة يلتزمها المرء عن قصد وإصرار . والصفة الحازمة توحي نوعاً من الاعتبار لا يحصل عليه المائعون والعاطلون من الصلابة ، لأنّ هؤلاء يتركون زمامهم لغيرهم ، ويقادون بسهولة ، ويجبرون على العمل ضد مصالحهم . ومن ناحية أخرى فإن عديم الصلابة لا يوحي أي ثقة مهما كانت

مقاصده سليمة ونبيلة ، لأنّه إذا وعد عن صدق وخلوص نيّة فإن وعوده تتلاشى عند أقلّ نسمة معاكسة ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه .

ولكي يربح المرء معركة الاستقرار والاستمرار عليه أن يسيطر سيطرة كافية على المقاومات الصادرة عن الداخل — أي عن الميول الشخصيّة — وبذلك يصبح من السهل التغلّب على المؤثرات الخارجيّة — أي على إيحاءات الغير — أما المران فيقوم بعمل الباقي .

إن الفرصة المتاحة لمقاومة تحريض الاتجاهات المعاكسة يجب أن تُغتنم كفرصة لتمرين مقوٍّ ، حيث يتعلّم المرء أن يرفض طلباً وهو يبتسم، وأن يتمسّك برفضه دون أن تفارقه البشاشة ، ويتجنب كلّ مناقشة أو عرض للأسباب الموجبة . وهناك فنّ يُكتسب بصعوبة ويقضي بأن تجابه الاشمئزاز بتعبير حاذق عن الأسف ، وتتخلص بلباقة . وعليك في أول الأمر ألا تهتمّ كثيراً بالتأثير الحاصل ، وربما وصفت بالعناد أو بعدم الميل إلى الاختلاط بالناس ، ولكنّنا نعدّ هذه الصفة تقدّماً ، لأن الشهرة السيئة التي يمكن أن توصف بها تدلّ على عدم الضعف أو الخضوع للغير .

وهناك نوع آخر من التمارين يعرض لنا عند وقوع الجدال أو التحريض ، فعلى المرء أن يسلّح نفسه بالهدوء التام والعزم الثابت لئلاّ يخفق أو تصيبه الحيرة عند وجود الحجج المقنعة المفاجئة ، وأن يتمسك بوجهة نظره التي يعتبرها صحيحة ، فيفحص الآراء المعاكسة بهدوء ، ويجيب متمهّلاً محدداً رأيه وما عقد العزم عليه . وبقدر هبوط المجادلات غير المفيدة تتّسع القفزة نحو النتيجة النهائيّة .

وجميع أبحاث المغناطيسية الشخصيّة تأمر بإيجاد ما يسمّى « المواقف الثابتة » كعادة النظر المركّز الذي يقضي بالتطلّع إلى الشخص الذي تحدّثه من النقطة التي تجمع زوايا العين الداخلية . ولهذا العمل أهميّة كبيرة ولكنّه

لا يشكل ، كما يعتقد البعض ، وسيلة سحرية للتأثير على الغير . إنّه يساعد من يستعمله على تركيز تفكيره ، ومن ناحية أخرى فهو يستولي على انتباه من يتحدث إليه ، ولكن العين الأكثر ثباتاً لا تؤثّر مطلقاً إذا كانت النفسية التي وراء العين ينقصها العزم والقوة . وليست العينان هما اللتان تسحران بل هو النشاط الإرادي الذي تعبر عنه العينان ، ولهذا فإن كلمتنا الأخيرة هي : إن تربية الصلابة الباطنية أفضل من التصنّع الظاهر .

٤ ـ فهم الطباع

إذا أردت التأثير على أحد الأفراد ؛ ولكي تكون على اتفاق مع الشخص الذي تلتقي به كل يوم ــ كشريكك مثلاً ــ ؛ ولكي تحسب حساب ما يمكن أن تنتظره من كلّ إنسان أو تتفق مع أشخاص يتوقف عليهم عملك ، فإن بسيكولوجية الملاحظة تقدّم لك خدمات عظيمة . إنها تهدف إلى إدراك مركبات طبع كل فرد ، وفهم أعماله المقصودة والعفوية والأفعال المنعكسة التي تحصل عند هذه الاحتمالات أو تلك ، وما يستحسنه وما ينفر منه ، وما يستطيع عمله أو لا يستطيع . ولكن على أي شيء يرتكز هذا الحدس أو الإدراك المسبق ؟ إنّه يرتكز على ما يكشف عنه الشخص نفسه بصورة لا واعية ، وذلك بهيئته ، ومعبراته ، ونبرات صوته ، ولغته ، ونظراته ، وسلوكه العام . ومن المعلوم أن الناس لا يعرف بعضهم بعضاً معرفة كاملة بواسطة المراسلة ، ولكن كلّ فرد يستطيع أن يلاحظ من هم حوله ويحاول أن يفهمهم . وهذه المهمّة لا تحتاج إلى موهبة غير عادية من التغلغل في أعماق النفوس ، لأن معظم الناس يكشفون عن خباياهم بأنفسهم ويظهرون انفتاحاً قلبياً أو تلقائية تكون كافية لدراستهم يومياً ولمدّة أسبوع أو أسبوعين ، وهذا الوقت كاف لمعرفة أكثر نوابض شخصيتهم .

ولكي ترتّب أو تفسر ملاحظاتك بشكل موافق فإن من مصلحتك أن توجّه بحثك بالتتابع نحو المواضيع الثلاثة الآتية :

أ ــ تعيين المظهر الذي يحاول الشخص الظهور به .

ب ــ تحديد ما يتخيل أنّه يعرف ، ويستطيع ، ويستحق ، الخ .

ج ــ تعيين ماهيته ، وما يعرف ، وما يستطيع عمله حقيقة . وسندرس كلاً من هذه المواضيع بشيء من الاقتضاب .

أ ــ المظهر الذي يحاول الشخص الظهوز به ــ من المؤكّد أن معظم الكائنات البشرية تهتمّ بما يعتقد الناس بها أكثر من اهتمامها بصفتها الحقيقية . وهؤلاء الناس يهتمون قليلاً بالتحقق من وجود عيب أو نقص إذا كان مجهولاً من الآخرين ، ويكون عزاؤهم أن هذا العيب لا يراه الناس ولذلك نراهم يتحدثون ويعملون بشكل يبعد عنهم أي شك ، وهذا الاهتمام بإخفاء النقص يشكّل دلائل ممتازة لمن يعرف أن يفتح عينيه وأذنيه . والشخص الذي يرغب باكتساب بعض الفوائد ويعجز عن تحقيقها فإنّه يجد في الغالب عزاء إذا استطاع أن يخدع الناس ويجعلهم يعتقدون أنّه يملك هذه الفوائد . وقد يستطيع الذين يدأبون ، عن وعي ولهدف معين ، على الظهور بمظهر شخص آخر يختلف عن شخصيتهم ، أن يخدعوا الناس . ومن هنا تأتي فائدة الاهتمام بالشخص ، وتحليله ، وسبر أغواره لأنّه ألبس شخصيته الحقيقية قناعاً مموهاً يجب اختراقه للوصول إلى ما يكمن وراءه . وعليك في هذه الحالة أن تحلّل أقواله ، وأن تتساءل عما يقصد من وراء هذه الأقوال ، وما يريد أن يلقيه في روعنا ، وما هي الأفكار التي يريد أن يخلقها فينا ، وما هي الميول التي يكشفها هذا الكلام .

ب ــ ما يعتقده الشخص في نفسه ــ إن بعض الأشخاص الغريزيين يريدون ألاّ يكوّن الناس فكرة عن شخصيّتهم الحقيقية ؛ وهناك آخرون

يحللون أنفسهم ويحاولون معرفة قيمتهم . والفئتان تؤلفان نوعين متناقضين من الشواذ ، لأن معظم النساء والرجال يعتقدون أنهم موهوبون متحلون بصفات غير موجودة فيهم أصلاً . إنّهم ينتحلون الصفات التي لا يملكونها عن غير وعي ، وبنيّة سليمة ، ليحققوا النموذج الذي يريدون أن يكونوه . وليس من الصعب تقدير الانحراف الذي يفصل درجتهم الحقيقية من ناحية الذكاء ، والحساسية ، والطاقة ، والمعرفة ، عن الدرجة التي يتخيلون أنهم يملكونها . وملاحظة واحدة تكفي لإعطائهم قيمتهم الحقيقية : إذ يكفي أن تذكر عدم الدقة ، وعدم الضبط أو المبالغات التي تظهر منهم عندما يقومون بعمل يمكن متابعة إتمامه بانتباه .

إن الخياليين يعتقدون ، بشيء من سلامة النيّة أو المرض ، أنهم يملكون مزايا وهميّة ويستطيعون الحصول على نتائج بعيدة عن متناول أيديهم . فهم يخدعون أنفسهم عن المحركات الحقيقية لتفكيرهم وعواطفهم وأعمالهم وأهمية دورهم وعن استعدادات الآخرين حيالهم .

ج ــ ماهية الشخص على حقيقتها ــ إن الملاحظتين السابقتين تفسحان المجال لحذف أشياء يستطاع بعدها تحليل ما هو موجود وراء الهيئات المقنّعة والواجهات المزخرفة وتعيين قيمة الشخص الحقيقية . أما النقاط الرئيسيّة التي يجب أن نقدر قيمتها فهي :

١ً ــ التركيب الجسدي ــ مميزات الوجه والقامة ــ القوة الحيويّة ــ القوّة العضلية ــ الغرائز والميول المادية ــ النقائص والضعف العارض .

٢ً ــ درجة الحساسية وكيفيّتها ــ قوة التأثير ــ قوة التأثّر ــ الميول العاطفية ــ الميل إلى المعاشرة والاختلاط بالناس .

٣ً ــ الإنصاف ــ اللطف والرأفة المعتدلان ــ القيم الإنسانيّة .

٤ ـ درجة التعليم ـ نوع المعرفة وعمقها واتساعها ـ الطموح الفكري ـ المنطق ـ القيمة النظريّة العلمية للذكاء .

٥ ـ التفكير والتلقائيّة .

٦ ـ الطموح بوجه عام ـ الطاقة ـ الفعالية ـ الميل إلى المناهضة ـ الميل إلى الاكتساب .

٧ ـ الميول المسيطرة ـ الشذوذ ـ الميل إلى الغرابة .

إن كلاً من النقاط المذكورة تشتمل على سلسلة من النقاط الثانوية . إنها « الأدراج » التي تصنف فيها الملاحظات وتنسق . والمهمّ في الأمر أن يتوصّل المرء إلى أن يشرح لنفسه بوضوح تكوين الأعمال والحركات لكلّ فرد يريد أن يبسط تأثيره عليه . وليس من المفيد توضيح جميع الصفات المشار إليها إلا في حالة تتطلب تحليلاً مسهباً جدّاً وكاملاً . وعلينا أن نهدف فقط إلى اكتشاف النوابض النفسية للشخص الذي نريد أن نتحدث عنه . وقد نتوصل إلى ذلك بالمران والتجربة . وبهذه الطريقة يستطيع العملاء الحاذقون والبائعون الممتازون ، وعلى العموم كل أولئك الذين يحملون في علاقاتهم مع الجمهور شيئاً من روح الملاحظة ، أن يكوّنوا بسرعة فكرة عن استعداد كلّ شخص يريدون التعامل معه .

٥ ـ التكتيك المقنع

إذا فهمت جيداً ما جاء في الفقرات الأربع من هذا الفصل ووضعتها موضع التنفيذ فسيخرج من شخصيتك تأثير ندعوه التأثير الجاذب ، لأن من مفعوله أن يعلم الناس بموهبتك ويدفعهم إلى السعي وراء شركتك والنظر إليك بعين الاعتبار . وستجد أن بعض الناس يشعرون نحوك بثقة عظيمة ، ويظلّ غيرهم متحفّظاً ، ولكنك فرضت على الجميع تأثيراً حسناً .

ومن ناحية أخرى فإنّك اكتسبت من هذه الدراسة عادة تحليل الطباع ولن يبقى عليك إلا أن تتفهم القواعد التالية في سبيل تكوين مهارتك في الاقناع :

أ ــ كن متزناً ــ حين تشعر أنّك على غير ما يرام من الناحيتين الجسدية والمعنوية فاعلم أن الوقت غير مناسب للقيام بعمل أو للتأثير على أفكار وسلوك الغير . ولذلك فعليك أن تختار أياماً تكون فيها مالكاً أكبر قدر ممكن من صفاء الروح والحيوية والهدوء ورباطة الجأش لتنفذ ما تريد .

ب ــ يجب أن تكون معلوماتك عميقة وافرة عما تتكلم عنه أو عما تريد أن توحيه ــ لا تستعرض إلا الموضوع الذي تكون متمكناً منه ، ولا تتوسّع أبداً بموضوع لم تنفذ بصيرتك إلى داخله وتطّلع على خفاياه . وإذا أردت أن تبيع شيئاً فعليك أن تؤمن لنفسك المعلومات المعمقة عن السلعة والسوق . وحاول توسيع هذا المبدإ بحيث يشمل أعمالك الخاصة . فكّر جيّداً بما تريد إيحاءه ، واجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن موضوعه . وإذا أردت أن تولد عاطفة ما في نفسك فادرس الناحية النفسية من هذه العاطفة وادرس مختلف الطرق التي توصلك إلى إتقانها . وإذا أردت التأثير على أحد الأشخاص لتجعله راغباً بقضيّة أو مشروع فيجب أن تعرف كيف تعرض المشروع بطريقة جذابة تؤثّر على ذاك الشخص .

ج ــ اختر براهينك واعرضها بطريقة ترضي الغير ــ يجب أن تكون منسجماً مع إيحاءاتك لتثير ميول الناس . واعلم أنّه ما من أحد ينضمّ إلى رأيك بدافع إرضائك فقط إلا إذا كان له من وراء ذلك فائدة . وعليك في هذه الحالة أن تستهدف الأنانية البسيطة البحتة لكلّ فرد تريد التأثير عليه . ولكن أي نوعٍ من هذه الأنانية تستهدف ؟ أهي الأنانية المادية أم العاطفيّة أم التخيلية أم الفكرية ؟ إنّ عليك وحدك أن تدرك ذلك وفقاً للمعلومات التي كوّنتها

حول نفسيّة محدّثك .

د ـ لا توقظ الخصومة ـ إن كلّ نقد أو إشارة تستهدف ما يمكن أن يشعر به الشخص بإهانة ؛ وكلّ استهجان جارح ، أو الإشارة إلى فراغ الصبر والسرعة في سبيل إنهاء الحديث ، هي أخطاء كبيرة تجعل محدثك يقف موقف المدافع لا موقف المستمع المنصت ، مع أن بإمكانك أن تخلق عنده حالة قبول ورضى . وتستطيع التثبّت من صحّة هذه النظريّة في محاولتك تربية ولدك . فإذا أردت أن تكافح عيباً عنده بالترديد على مسمعه ان هذا العيب ملازم له فلا يمكن أن تصل إلى نتيجة إيجابيّة ، أما إذا أثرت حماسته وأفهمته فضائل الصفة المعاكسة فإن العيب يختفي . ولهذا نشير عليك أن تقلع عن أية كلمة حادة ، وعن كلّ عنف وقسوة ، ولتكن لهجتك هادئة ، إيجابيّة ، وعباراتك منتقاة باعتناء ، ونظرتك حازمة ولكنها هادئة .

هـ ـ لا تفش سرك ـ لا تبدأ محدثك بالقول : « هذا ما أريده » ، ولا تصدر أمرك قبل أن تستعرض القضيّة وتقدّم حججك . وليكن كلامك مشجعاً لما يضمره الشخص وما يرغب فيه ويجعله يعقد عزمه من تلقاء نفسه على السير في الاتجاه الذي تريده . حاول أن تخلق عنده محبّة العمل حسب مقاصدك ، وقل له أشياء يمكن أن تكوّن عنده الفكرة التي تريد أن يتوقف عندها . أمّا العرض ، والاقتراحات ، والإغراءات فيجب ألا تستعين بها إلا إذا ألغيت مقدماً كلّ فكرة عدائيّة ، وأشربته كلّ الجرعات التي توجهه نحو قبول طلبك .

و ـ لا تتعجّل ـ بعد أن تبذر أفكارك في نفسه ، أي بعد أن تقوم بالسلسلة الأولى من الإيحاءات ، عليك أن تترك لها الوقت اللازم لتقوم بعملها . ثمّ عد إلى عملك مرة ثانية ، وثالثة تاركاً فراغاً بين كلّ مرة وأخرى . إن أقوالك المعطاة على جرعات متباعدة يقوم اللاوعي ، والمخيلة ، والذاكرة

بتسجيلها . وفي الغد ، والأيام التالية بعده ، في نومه ويقظته ، تسير الانطباعات التي حددتها له نحو نهايتها المطلوبة. وقد قيل إن التكرار هو الذي يخلق قوة الإيحاء . ونشير نحن بأن تنوّع شكل الإيحاءات ولو كان موضوعها واحداً .

إن جميع الاستعدادات تعتبر قابلة للتغيير بواسطة إيحاءات ماهرة . أمّا إذا كانت الذهنية غير مهيّأة لقبول فكرة ما فإنّنا نجعلها عدائيّة إذا حاولنا أن نفرض رأينا عليها بسرعة ، ولهذا كان الأسلوب التدريجي ذا قيمة عظيمة .

٦ ـ الموقف الطبيعي

لا يمكن لتطبيق إرشاداتنا أن يصبح عاديّاً ويكف عن إثارة شعور المضايقة إلاّ بعد مدّة طويلة من مراقبة النفس ومتابعة الجهود اليوميّة . وعند ذلك فإن مراعاة مختلف المبادىء المعروضة في هذا الفصل تبلغ غايتها الكاملة ، لأن الموقف الطبيعي يزيد أهمية أيّ موقف آخر عشرة أضعاف . وعلينا أن نستعدّ لمجابهة الصعوبات أكثر من استعدادنا لتلقّي النتائج ، لأن تغيير التصرفات الذي سيفرضه الفرد على نفسه يمكن أن يلاحظه الناس ويسهبوا في التعليق عليه . وسيكون هذا الشخص موضع تندّر واستهزاء ، وسيلعب النقد دوره .

ولكنّنا نتعزّى في أن الرجل اليقظ سيعتبر المكاره التي تصيبه أثناء دور التطبيق لا أهمية لها ، وسيستفيد منها للتمرن على عدم التأثر ، والاستمرار في عمله . والمحاولات الأولى في كلّ عمل تكشف عن عدم المهارة عند المبتدىء . فأنت لا تستطيع أن تتعلم السباحة أو ركوب الدراجة دون أن تصدر عنك حركات خاطئة . ولو أتيح لك أن ترى أو تسمع ممثلي المآسي وهم يتمرنون على اللفظ والحركات عند تجربة أدوارهم لرأيت فيها أشياء مضحكة ، ولكن

حينما يصقل الفنان مواهبه بقوّة المران والعمل فإنّه يؤثر في الجمهور ويستولي على مشاعره .

وهذا التشبيه ليس تامّاً لأن اكتساب الهيئة الجذابة والتمرن على تطبيق العمل المقنع يمكن أن يتمّا دون إثارة اهتمام الغير إلا بطريق العرض . وأفضل طريقة تكسبك الهيئة الطبيعية بسرعة هي المثابرة على المران وتركيز الروح على الهدف المطلوب بلوغه . ولاجل ذلك عليك أن تقرأ التعليمات السابقة وتعيد قراءتها لتشبع مخيلتك . حاول أن تتخيل نفسك وقد امتلكت كل شيء ، واصرف أكبر عناية لإتقان فنّ معاشرة الناس .

٧ ـ الاستعدادات الأخلاقيّة

ليست الإرادة ، وسير العمل ، والوسائل الأخرى هي العوامل الوحيدة للنجاح الشخصي . والمهارة في الإقناع تتضاعف قوّتها بواسطة الاندفاع الداخلي والحماسة الحقيقية . وفي كلّ مرة تشعر شعوراً عميقاً بما تحاول إقناع الناس به ، وتلاحظ قوانين الإيحاء ، فكن متأكّداً من وجود تأثيرك وجدواه . إنّ البائع الذي يدرك تماماً قيمة سلعته ويقدر على عرضها بطريقة واضحة لبقة لا بدّ أن يستمع الزبائن إليه ، ويلتفوا حوله ، ويكسب ثقتهم . والخطيب أو الواعظ لا يمكن أن يؤثر تأثيراً عميقاً على المستمعين رغم فصاحته وطريقة إلقائه السديدة إلا إذا وضع حرارة حقيقية مؤثرة في كلامه . ومن هذا نعلم أن القيمة الجوهريّة وصدق التفكير لهما من الأهمية أكثر من الوضوح والمهارة في عرض الأمور .

إن شعورنا العدائي حيال الآخرين يظهر بشكل صارخ رغم تغليفنا له بالبشاشة واللامبالاة . وبعكس ذلك فإن التعاطف والحب والعواطف السامية تشعّ في معبرات النظر وقسمات الوجه وحسن الخطاب .

والإرادة الطيبة ، والاستقامة ، والمحبة تختم بطابعها على الوجه ، والأساليب المتبعة ، والهيئة . والتأثير الشخصي ، والنجاح المتولد منه ، يأتيان على الخصوص من حياة نفسية عاملة حسنة التوجيه . أما الامتلاك الكامل ، أو السيطرة التامة على السلوك الخارجي مهما كانت أهميتها فلا يمكن أن تنتج وحدها نتائج عميقة .

والدرجات العليا من الجاذبيّة الفردية تتناول معينها من تفكير صاف ، مدرك ، منوّع . ولذلك يجب أن نهذّب قوّة الحساسية ، والذكاء دون أن نتخلى عن السيطرة عليهما .

قضية الصحة

١ ـ من العمى إلى المرض

قال تاسيت : « على كلّ إنسان يبلغ الثلاثين من عمره أن يكون طبيباً لنفسه » . وقال بوسيه : « إنّ الصحّة تتوقف على الاحتياطات المتخذة أكثر مما تتوقف على الأطباء » . ولكنّ التعليم في أيامنا هذه لا يعير إلا القليل من الاهتمام للمعلومات المتعلقة بعمل الأجهزة الداخلية . والقضيتان الغريبتان تماماً عن ثلاثة أرباع الجنس البشري هما الفيزيولوجيا والباتولوجيا .

والذين حبتهم الطبيعة بناء جسديّاً قويّاً لا يهتمون إلا قليلاً بمعرفة كيفية عمل الأعضاء التي يتركب جسدهم منها ووسائل الاحتفاظ بها سليمة وعوامل فسادها . إنهم يعيشون ويشيخون ويموتون بشكل طبيعي ؛ بينما يدفع الأعقاب ثمن أخطاء الآباء لأن العاطفة الأبويّة التي تحيط الولد بجميع أنواع العناية

دون أن تترك للطبيعة أي عمل تعمله لا نستطيع أن نعدّها فضيلة كبرى . وبينما نجد أناساً لا يعرفون الهموم ولا يتعرضون لأي تعب لما وفرته لهم الأقدار من لين العيش نجد غيرهم لا يعرفون سوى الهمّ والبؤس من المهد إلى اللحد.

وبين هؤلاء وأولئك نضع الأفراد العاديين الذين يملكون مقاومة معتدلة . ولكن الضعفاء كالأصحاء ينتظرون من الطبيب إرشادات تنير طريقهم ويتوقف عليهم وحدهم مراعاة القواعد الّتي تشدّد الضعفاء وتبعث فيهم القوة ، وتجنب الأصحاء الأزمات الّتي تسبب المرض .

وإذا ألححنا على ضرورة التزوّد بالمعلومات الفيزيولوجيّة فلكي نتيح لمن يستمعون إلى أوامر الأطباء ورجال الصحّة أن يفهموا هذه الأوامر بصورة أفضل ويضعوها موضع التقدير . وبإمكان كلّ فرد أن يميز بنيته الجسدية ويعرف قيمتها ، ويدرك وجود النقاط الضعيفة العاجزة عن المقاومة فيحصنها جهد استطاعته .

وأسباب الأمراض تختلف، فمنها ما يكون جديداً عارضاً لا يمكن للمرض أن يحدث لولاه ، ومنها ذات أصول قديمة تتألف من ميول وراثيّة لم يستطع المريض تفاديها لأنّه يجهلها ؛ ومنها أخطاء دام عملها عشر سنوات ، أو عشرين ، أو ثلاثين ، توصلت في النتيجة إلى إفساد إحدى مناطق الجهاز العضوي ، ولم تثر الانتباه إلا بعد أن أدت إلى انحطاط خطير .

ولكن هناك علامات منذرة بوقوع المرض قبل أن يصبح خطيراً ، فتكون خفيفة في البدء ولكنها تبين للمريض أن حياته تبدّلت ، وأنّه يقف على مفترق طرق . ويكفي أن يهتمّ بنفسه عندئذ ليوقف عامل الشر . أمّا إذا لم يهتمّ بهذه الانذارات فإنها تتخذ صفة مؤلمة ، ويعود المريض إلى تخفيف هذا الألم بالمسكنات ، ويصرف النظر عنها لأنّه لا يعرف مؤداها وبالتالي لا يستطيع إنهاءها نهاية ملائمة .

٢ ـ الحالة التي تسبق المرض

إن الصحة الجسدية والكيماوية في الدم والبلاسما تفسح مجالاً لردود الفعل الذاتيّة والطبيعة العفوية لتلعب دورها ، وبفضل ذلك تتلاشى العوامل التي تولد الأمراض . وهذه الذاتية المحصنة تنتصر انتصاراً باهراً عند ذوي الطبائع القويّة التي يمكن تقويتها عند الضعفاء إذا استعانوا بشيء من الحكمة والحيطة . ويكفي لأجل ذلك تجنّب الإقلال أو الإكثار المعيب من الأغذية التي أسيء تدبيرها ومعالجة الضعف في إفراز نفايات هذه الأغذية . وملء الأجهزة الهضمية بالأخلاط القلوية والحامضة والآزوتيّة والسموم يمنع وظيفة هذه الأجهزة، ويجعل الأعضاء أكثر تعرضاً للمرض ويزيد من تكاثر الجراثيم. وهذه الحالة هي « الحالة التي تسبق المرض » ، وقد يعقبها التهاب الأمعاء ، أو النزلة الصدرية ، أو التهاب الكلى ، أو آلام المعدة ، أو ضعف القلب ، أو الضعف العصبي ، وفقاً لحالة النقطة القليلة المقاومة في تلك المنطقة من الأحشاء .

ويقول الدكتور كايتون إن كلّ مرض هو عبارة عن أزمة تنظيف وعن جهد يبذله الجهاز العضوي ليطرد السموم والأطعمة الضارة التي تكدست فيه .

والحالة التي تسبق المرض تتميز بانحراف المزاج الذي يصبح مألوفاً وشديداً أكثر فأكثر . وعلينا حيال ذلك ألا نشعر بالانزعاج الذي يلازم المهووسين بالمرض الدائم . فنتذكّر النظام الواجب اتباعه ، ونبحث بواسطة الطبيب عن السبب ونحاول مقاومته . وليست هناك أية أعراض للمرض يمكن أن تحدث دون أن يظهر أثرها .

وستجدون من يقول لكم ألاّ تهتموا بذلك ، إنّهم يدفعونكم إلى

الاستخفاف به ، وستجدون آخرين يمدحون أمامكم دواء أو برشاماً يقضي على كل داء . وسيؤكّد غيرهم أن ترديد عبارة مشجّعة خمسين مرة يكفي لإعادة كلّ شيء إلى نظامه . ولهذا كان نجاحك متوقفاً عليك وحدك ، فحاذر أن تضلّ . ومهما كان العارض المحذر فإنّه يعلمك :

– إن طعامك قد أسيء تركيبه ، غير كاف من بعض النواحي ، مفرط في النواحي الأخرى ، يجلب الضعف أو السمنة .

– إن التغيير الغذائي في الخلايا تنقصه المقويات الّتي يوفرها الهواء والشمس والحركة .

– إنّك نهكت آلتك الفيزيولوجيّة بهذه الطريقة أو بغيرها ، وعلى الخصوص عدم العناية براحتك الليلية .

– إن بنيتك الجسدية تعاني نقصاً وراثيّاً يجب معالجته .

٣ – سبعة مبادىء أساسيّة

لتجنب التسمم أو الاعياء في الحالة الّتي تسبق المرض يجب أن نبدأ بتضبيط وظيفة القناة الهضمية وملحقاتها . ويجري هذا التضبيط إذا اتبعنا المبادىء التالية :

أ – المباعدة الملائمة بين وجبات الطعام – إن المدة الّتي يحتاجها سير الطعام في المعدة تراوح بين ست ساعات وعشر ساعات ؛ ونعلم من ناحية أخرى أن تركيب العصارة المعويّة يتنوّع وفقاً لمختلف أنواع الأغذية . ووجبتان متقاربتان جدّاً تلبكان وتتعبان المعدة وغددها . وعدم هضم الوجبة الثانية يشوش العملية الكيماوية الهضمية للأولى . وهناك في الغالب ظاهرة واضحة تدلّ على تعب الجهاز الهضمي ، وقد يكون هذا التعب خطيراً . أمّا هذه الظاهرة فهي فقدان شهية الأكل . إنّنا نجلس إلى المائدة لأن ساعة الطعام قد

أتت ؛ وإذا كانت الأطعمة لذيذة مغرية فإنّنا نبتلعها ولكن بدون شهية كبيرة ، لأن الجوع الحقيقي ، أي الاحساس الشديد بالحاجة العضوية ، قد اختفى . وسيلزمنا أربع وعشرون ساعة ، وربما ثمان وأربعون ، من الحمية لاستعادة هذا الاحساس بالحاجة إلى الطعام ؛ وهذه المدّة هي التي تكفي لملاشاة جميع البقايا التي تلبك القناة الهضمية وتشلّ عملها ولإعادة الحالة الطبيعية إليها بواسطة الراحة . وبسبب عدم مراعاة الشروط التي تؤمن للشهيّة عودتها الدورية فإن التغييرات الغذائيّة في الخلايا تعمل بشكل غير تام . ويتبع ذلك أن التمثّل يجري بصورة سيئة ، ومن ناحية أخرى فإن الكبد والأمعاء والكلى المنهوكة تقوم بعملها بصورة ناقصة . وقد يتبع ذلك اضطرابات حادّة تدوم بضعة أشهر ، أو اضطرابات مزمنة تدوم بضع سنوات . وإذا حاول المصاب أن يقوم بعمل وسائل اصطناعية ضدّ انحطاط القوى ، كاستعمال المقبلات والمشروبات الروحية والقهوة ، فإنّه يستعجل ميعاده . ولذلك وجب اختيار لحظات متقطعة متباعدة تدوم ستّ ساعات على الأقلّ لتناول الطعام ، ثمّ تطول هذه المسافة سبع ساعات ، ثلاث عشرة ساعة ، عشرين ساعة لتوفير أطول مدّة ممكنة بين الوجبتين الرئيسيتين . ونضيف أن امتصاص أي شيء ما عدا الماء الصافي بين الوجبات يبقى بدون فائدة .

ب ــ استعمل عناصر الأطعمة الأربعة بنسبة ملائمة ــ إن الجهاز العضوي يحتاج إلى الآزوت والملح المعدني والهيدروكربون المشترك مع الدهن والأطعمة الحيّة والسلليلوزية . فإذا حذفت من طعامك أحد هذه العناصر أو أخذت منه بشكل غير كاف فإنّك توجد النقص في غذائك وتسبب لنفسك انحطاطاً في القوى . وإذا زدت الحصة الآزوتية عن المعدل أو زدت أحد العناصر الثلاثه الباقية فإنّك تسبب السمنة والثقل والفساد في الأخلاط . ولذلك يجب عليك أن تنظم لائحة مفصلة للتغذية الصحية . وإذا كان كتابنا الصغير هذا عاجزاً

عن استيعاب جميع التفاصيل فإنّنا سنحصر حديثنا في العاملين الأكثر انتشاراً ، ونعني بهما الإفراط في الآزوت والنقص في الفيتامين والسلليلوز .

إن السمك واللحم وحدهما يوفران لنا الآزوتات الغذائية اللازمة ، ومئة غرام يومياً تكفي تماماً . وباستثناء بعض الحالات الشاذّة فإن المرء إذا امتصّ زيادة عن المعتاد مرتين أو ثلاثاً فإن النتيجة تظهر في التسمّم البولي والمنتجات السامة الأخرى التي تنهك الجسم ثم تأكل الكبد والكلية والشرايين وتعرض الدم والبلاسما لاجتياح الجراثيم . والأبنية المبنية « بالكلس والرمل » تستطيع وحدها أن تقاوم طويلاً . ولكي تحصل على معلومات صحيحة يكفيك أن تعرف عشرة أشخاص بلغوا الخمسين من عمرهم وتستفهم منهم عن صحتهم .

إنّ المواد الزائدة التي لا بدّ منها بسبب علاقتها بالفيتامين والسلليلوز يجب تأخير التهامها إلى ما بعد الطعام . وبدلاً من أن تؤكل أولاً قبل إضعافها فإنّك تستطيع قتل الحياة فيها بأن ترش عليها الخلّ وتأكلها بعد نهاية الوجبة وبذلك تخفف كثيراً من مفعولها .

ج ـ لتكن الكمية معتدلة ـ كثيراً ما ينعى الأطباء على الناس أنهم يأكلون أكثر من اللزوم ، لأن الإفراط في الطعام يسبب انحطاط القوى ، ويمكن أن تحتمله بعض الأجسام في بادىء الأمر ولكن النتيجة النهائيّة تكون واحدة . ونعرف أشخاصاً لا يشبعون لأنّهم يشعرون بنوع من السعار الجوعي ولا يشعرون بالامتلاء . وتمدّد المعدة على أثر حشر الطعام فيها يشعرهم بتعزية خادعة ، لأن تمدّد الجيب المعوي كلّ يوم يحدث فيه مركز اختمار يقلب النتيجة الصحيّة إلى عكسها . ومما يذكر أنّنا كلنا مصابون بهذا التمدّد المعوي الذي يكثر أو يقلّ لأن المربين قد خدعونا منذ الطفولة بقولهم الخاطىء : إن الغذاء الجيّد يتألف من الأكل الكثير .

وتحديد الكميات الملائمة لكلّ فرد ، حسب ميوله وتركيبه ، هو من عمل الاختصاصيين . ولكننا نسوق هذه النصيحة خوف الوقوع في الخطأ : « إن أي ثقل بعد الطعام ، مهما كان قليلاً ، يعني زيادة في الكمية الموجودة في القناة الهضمية » ومن اللازم لنا اتباع نظام معقول .

د ـ الهضم يبدأ في الفم ـ إن المواد الأولى من التاريخ الطبيعي والتي يتعلمها الأولاد في المدرسة تقول إن سحق الأطعمة بمساعدة الريق يجعلها تتعرض لتغييرات كيماوية أولية . والمادة الأوليّة التي تعالج بطريقة ملائمة في معمل الفم تصل إلى المعمل المعوي في الحالة المطلوبة التي يحتاجها العمل الثاني ليتمّها بشكل كامل . ونسيان هذه الحقيقة الأوليّة هو أساس الكثير من الأمراض المعوية .

هـ ـ النظافة التي لا غنى عنها هي نظافة القناة الهضميّة ـ هناك ممرّ يراوح طوله بين السبعة أمتار والثمانية ، ويتألف من التواءات عديدة ، ويصل الفم بمنافذ الجسد . ولو كانت الأغذية عادية تقريباً والخروجان اليوميان قد تما بانتظام فإن هناك كميّة باقية من النفايات تحاول التكدّس في هذا الممر ، وعاينا أن نعمل على تنظيفها وإزالتها كلّ شهر على الأقلّ . والإكثار من تناول الأغذية اللحمية التي تسبب الضعف المعوي يحتاج إلى المعالجة بواسطة تلك الوصفة الطبية المعروفة من عهد موليير : الصوم . والحقيقة أن الصوم هو أفضل منظف للقناة الهضمية ، حيث يلعب السلليلوز دوره كمنظف ، ونشير أيضاً بممارسة الحركات الرياضيّة التي تستهدف تقوية البطن . وإذا لم يستطع المرء أن يحلّ معضلته بهذه الحكمة فعليه أن يخرج النفايات بواسطة المطهرات والمسهلات . وليس التهاب الأمعاء ، والدفتريا ، والتيفوئيد ، وعسر الهضم هي الأمراض التي تهدّدنا فقط ، بل هناك أزمات عضوية تنتج دماً فاسداً وضعفاً عصبيّاً عميقاً .

و ـ الاحتراس من الحموضة ـ إن تناول الأطعمة التي تجلب الحموضة (لحم ، توابل ، خل ، أثمار فجة . الخ .) يثير الدم في الأقنية ويسبب أزمات عكسية تتعب وتضعف وتترك في الغالب آثاراً ضارة . ولا نعني بذلك العصارة المعوية فقط بل الجهاز الكبدي ، ونظام الأوعية الدموية ، والكلى ، التي تهاجمها الحموضة القارصة . والغذاء الحلو يترك للبلاسما حالتها القلوية الطبيعية ، ويسبب الهدوء وتفتح الصفات الأخلاقية .

ز ـ سهّل العمل الهضمي عقلياً ـ يجب ألا يجري الجهد الدماغي والعمل الهضمي في وقت واحد لأن العمل الهضمي لا يسير جيداً إلا إذا خصصت له كامل الطاقات الحيويّة والعصبيّة . ومن الموافق ألا تستمرّ أثناء الطعام في قراءة تعتبرها ضرورية ، وأن تترك مخرجاً للهموم والشواغل المتراكمة على تفكيرك . وأثناء دور المراقبة الذاتية اللازمة لتكوين عادة الاهتمام بالنصائح السابقة فإن التفكير سينصرف بحكم الطبيعة إلى اختيار الأطعمة ومضغها بصورة جيدة وذلك يجعل عملياتها الغذائية مفيدة جداً .

وإذا وجد المرء أنّه معرض قبل الطعام مباشرة لتوتر نفسي طويل الأمد ، أو شعر أنّه غاضب ساخط ، فعليه أن يخصص مقدار ربع ساعة يستعيد به هدوءه ، وليتجنب أيضاً العودة إلى عمله بعد الطعام مباشرة ، فالاستراحة القصيرة ليست بالوقت الذي يذهب هدراً .

٤ ـ تنقية الدم

إن أهمية تنقية الدم معروفة ومنتشرة منذ ربع قرن ، والرياضة المدرسية ، والتهيئة العسكرية بعدها ، والرياضة على أنواعها ، والعطلات التي تقضى في الهواء الطلق تكافح كلها الخمول الناتج عن الإقامة في المدن . وقد بدأ الاهتمام يزداد بتنشق الهواء النقي والابتعاد عن الأوساط ذات الهواء الفاسد .

ومع ذلك فإن التمارين الرياضية والخروج إلى البرية تبقى محدودة المفعول ، ومهما كانت حسناتها كثيرة فإنها لا تعوض عن عدم التنفس الطويل الكافي نظراً للفترات الطويلة التي تفصل فيما بينها . ولهذا كان عليك أن تعمل كل يوم ضدّ التسمم الناتج عن البقاء في المعمل والمكتب أو المسكن الضيّق .

والشرط الأساسي لذلك يتألف من زيادة النشاط وتقوية العضلات التي تساعد على التنفس . ومن مصلحة كلّ فرد أن « يشغل » يوميّاً قفصه الصدري إلى أن يبلغ الامتلاء الممكن ، وبعد ذلك يجب أن يصونه سليماً ويبعد عنه الفساد ، وأن يجد أثناء النهار وقتاً لإدخال الأوكسجين الكثير إلى الرئتين. والإرادة الطيبة تكفي للتغلب على صعوبة التطبيق . ويجب ألا نهمل الفرص الجميلة التي تتيح لنا السير والبقاء خارجاً لتنشق الهواء النقي والقيام ببعض الأعمال التي تمرن العضلات .

ومن الممكن ألا توفّر لنا الإقامة في القرى ، وعلى البحر ، وفي الأماكن المرتفعة الفوائد المنتظرة بسبب بعض العاهات في تكوين القفص الصدري ، فهناك في المناطق المفيدة للصحة والمخصصة لذوي الرئات الضعيفة الجريحة مواطنون مصابون بالسل ، كسويسرا مثلاً . إنهم أناس لم يتعلموا كيف يتنفسون ففسدت خلاياهم الرئوية في قلب الهواء النظيف .

٥ ـ الفعالية العضلية

إن التوازن الفيزيولوجي على العموم ووظيفة الأقنية الجسدية على الخصوص لا يمكن إلا أن يصيبهما الفساد إذا لم يكن هناك فعالية منتظمة لجميع الكتل العضليّة . وقد أوحى هذا المبدأ خلق سلسلة من التمارين التي من شأنها أن تحرك ، وتقلص ، وتجهد بالتتابع كلّ فئة من العضلات . والتطبيق اليومي لهذه التمارين الخفيفة أفضل من تطبيق التمارين العنيفة في بلوغ النتيجة الصحية ،

على أن ينصرف المرء إليه لمدة طويلة. وليس لأحد أن يقوم بجهود رياضيّة قاسية أو طويلة الأمد قبل أن يتمّ تكوين عضلاته بعد سنة أو سنتين من التمارين الرياضية الخفيفة.

والرياضة الصباحية التي يعرق الجسم على أثرها ثم يغسل بالماء هي المصدر الأكيد لتلك الحيوية الجسدية والفكرية التي تتيح التفكير ، والعمل بقوّة ، ونقاء الذهن . ومنذ الأشهر الأولى فإن الطاقات الحيوية تشتدّ بشكل محسوس . وتكفي سنة واحدة لتغيير الجهاز العضوي تغييراً نهائياً .

٦ ـ الراحة والادخار

ليس هناك من شيء يعادل النوم الليلي في تسكين الإنهاك العصبي والنفسي . فالأرق يجب أن لا نهمله ، وربما كانت أصوله سطحية أو عميقة . ففي الحالة الأولى ينتهي مباشرة بالانحطاط الفيزيولوجي ، وفي الثانية تظهر أعراض الاضطرابات التي إذا بحثنا عن أسبابها حالاً نوفّر على أنفسنا آلاماً طويلة .

إنّنا نستطيع أن نأمر فعاليتنا ألا تمارس توتراً ولا هياجاً محموماً ، ويكفي أن ننظم منهاجاً نخصص فيه وقتاً مناسباً لكلّ حاجة ، مع فترات استراحة واسترخاء عضلي وذهني . وفي هذا الشرط تبقى الروح مركّزة وهذا يؤثر خير تأثير على صفة العمل . ولا ننسى أن الهياج الشديد والإفراط يستدعيان الإرهاق .

ونوفّر تعباً محسوساً جدّاً بتجنّب الضجّة والسرور الذي يثير الأعصاب ، والأضواء القوية ، والمناقشات ، ومحضر أناس مهتاجين مهذارين . وفي الأماكن التي تفرض فيها « الحياة القاسية » نفسها فإن طول العمر تنخفض نسبته . وكلّ أولئك الذين أصبح عملهم عظيماً ، أو الذين هم مدينون بنجاحهم للمثابرة الشاذة ، تركوا لنا مثلاً على البشاشة والطمأنينة يفضح سرّ نجاحهم . ومما يذكر أن صناعياً أوروبياً زار زميله الصناعي الأميركي وسأله قائلاً : أين عمالك ؟ فأجاب الأميركي وهو يمضغ غليونه بلامبالاة : اذهب

إلى المقبرة وستجدهم هناك . وهذه الحكاية تدلّ على أن طول العمر لا يألف جوّ المعامل الموبوء .

٧ – تأثير النفسية

إن فهم المعلومات اللازمة عن كيفية تقوية الجسم وراحة النفس ثم مراقبة تطبيق هذه المعلومات ، هما الدور الأول للإرادة على أنّه ليس بالدور الوحيد ، فالتفكير يجلجل بشدّة في الأعماق الداخلية وفي كلّ مكان يوجد فيه شبكة عصبية . ويمكن أن نقود التفكير إلى الناحية المفيدة ، ويعني ذلك أنّه لا يوجد نموّ يستعصي علينا توفيره ولا اضطرابات لا يستطاع المساهمة في إصلاحها ، وما من آفة إلا ويستطاع القضاء عليها أو إيقاف تقدمها. ولكن هذه القوة الرادعة قد أوحت تعاليم خاطئة : تلك التي تزعم أنّها تنتظر كلّ شيء من الإيحاء الذاتي فتعتبر القوانين الصحية كأنها عديمة الجدوى . وإذا كان من المفيد أن نردّد كلّ يوم : « عندنا طاقة قويّة » فإن هذا التّرديد لن ينتج سوى نتائج غير مجدية أو سريعة الزوال ، إلا إذا سعينا للعمل جديّاً ضدّ الاستسلام والاسترخاء والجمود . وعلى العكس ، إذا رددنا بإلحاح : « أريد أن أكون قويّاً ، أريد أن أقوم بأعمال تحتاج إلى طاقة ، سأسيطر على نفسي وأنفذ هذا العمل أو ذاك . » فإن كل شيء يسير سيراً حسناً . فإذا أتقنت الطريقة ، وبدأت تفكّر بما تعني تلك العبارات بدلاً من أن تجترها اجتراراً فإن الفائدة تبلغ أوجها . وهذا هو مبدأ كل إيحاء ذاتي جدي : استحضار ذهني واضح ، حي ، لما نحاول الحصول عليه .

ومن المعلوم أن التأثير يؤذي التفاعل الكيماوي الداخلي ؛ وأن « المعنوية الصالحة » من تفاؤل وبشاشة وشجاعة وأمل تخلق الحياة . بينما الأفكار المتجهمة ، وحالات النفس المؤلمة تخلق حالات مفكّكة هدامة . ولتحتفظ

بمعنويّ صالحة عليك أن تتجنب الأسباب الطبيعية للإفساد . والانحطاط يمكن أن يولد من أسباب نفسية مباشرة ، وينتج أيضاً من وجود مواد ضارة ناتجة عن تغذية غير صحية أو ناقصة في الدم الذي يغذي المراكز العصبيّة . وفي مثل هذه الحالة فإن العمل الذهني لا يكفي وحده بل يجب قبل كل شيء إجراء تنظيف داخلي ، ثم اعتياد إرضاء تطلبات البيولوجية السليمة .

وقبل كلّ محاولة من الإيحاء الذاتي الشافي بصورة مباشرة نرى من الحكمة أن ننسجم مع المبادىء الصحية المعروضة في هذا الفصل . ويمكن الوصول إلى هذه النتيجة بالتفكير فيها عمليّاً وبتمثّل النتائج الجميلة التي ستتبع ، وإتمام الجهود التي تتضمن مراعاة جميع القواعد الصحية بحيث تحلّ محلّ العادات السيئة .

ثم يجد المرء نفسه في أفضل الظروف لاستعمال تأثير الإرادة المباشر أو المخيلة الموجهة . وإذا أراد معالجة وظيفة أو عضو فإن التمثل الواضح للوظيفة أو للعضو يسهل كثيراً عمل الإيحاء الذاتي ، وإذا أراد تركيز تفكيره على مكان معين فمن المفيد أن يضع يديه على المنطقة المطلوب معالجتها ، ثم يجمع أفكاره جهد استطاعته في السكون والظلام ، وبعدها ينصرف إلى إرسال أمواج محيية منعشة إلى المنطقة المصابة . وهذه الوسيلة رغم بساطتها تكفي لتغيير الحالات التي لا تؤثر عليها الوسائل الطبية . والتحريض النفسي ينتقل ويعمل بواسطة التعاطف وإن لم تسيره التمثيلات التشريحيّة الفيزيولوجيّة .

وهذه الأخيرة لا تحتاج إلى دراسة قويّة ، إذ تكفي بعض المعلومات الأوليّة لإظهار وضعية الأعضاء الرئيسية المضبوطة ولتجعلنا ندرك جهازها الآلي بمجموعه وارتباطاتها الوظيفية . وهذا يتيح لنا أن نتصور ما نريد الحصول عليه ، أي أن نتخيل أنفسنا وقد رأينا خلال أعماقنا شفاء الاضطرابات الموجودة وانتظامها .

وهناك مناسبات عدّة تتيح لنا تحقّق القوة الشافية لهذه الطريقة. وقد أصبحنا نعتقد مع الزمن أن التأثير الذاتي الذهني يتيح لنا دائماً تقوية الأجهزة الضعيفة والتغلب على العيوب الوراثيّة الكبرى .

فلسفة النجاح

١ ـ النتائج الأساسيّة

إن الفكرة المسيطرة على معظم الناس هي الحصول على بعض النتائج الخارجيّة ، كالمال والقوّة والشهرة ، مهما كان الثمن ، فهم ما يفتأون يأملون الوصول إلى ما يشتهونه وينفقون في سبيل ذلك عن سعة ، وبفضل هذا التركيز الشديد للأفكار يبلغ الكثير منهم هدفه ، ولكن هل يجدون في بلوغ هذا الهدف السرور الذي يأملونه والنتيجة الداخلية التي يحلمون بها ؟ . .

إذا كان الموضوع الخارجي للهدف الذي نكدّ في سبيله ليس هو الوسيلة الموصلة لتفتّح داخلي شخصي ، وإذا كان النجاح الخارجي يجرُّ معه إفلاساً داخليّاً ، فهذا يعني أنّنا قد خُدعنا تماماً .

إذن هناك نتائج أساسيّة يجب أن نوليها أفضل اهتمام لأنّه يستحيل بدونها أن نستخرج فائدة من المقاصد الأخرى .

علينا أن نهدف في الدرجة الأولى إلى التوازن العضوي والكمال في الحياة ، وهذا يحتاج إلى حكمة لا بدّ منها عند قيامنا بتحقيق أعمال كبيرة ، وفي الدرجة الثانية علينا أن نوفّر لأنفسنا الطمأنينة المادية ؛ وأفضل وسيلة للوصول إليها هي العمل المبني على التفكير ، العمل الدائب الذي يقود إلى التفوق المهني

الذي هو مصدر الغنى الأخلاقي والرفاهية . ولا نستطيع تطبيق هذين الشرطين الأوليين في منهاج مفهوم دون أن نكتسب السيطرة على النفس ، والمستوى العالي للمعرفة ، والصفاء الذهني .

ونسعى بعد ذلك لإنماء وضعيتنا الاجتماعيّة وتركيزها على قواعد متينة واسعة ، وسوف نتعرض للنكسة إذا لم نسع من سنة إلى سنة في تعميق مداركنا عن العالم المحيط بنا : بحيث يصبح الجميع متساوين من ناحية الثقافة العامة . وهذه الثقافة التي تجهّزنا بالإمكانات المسلكية هي التي تتم تكوين قوة الحكم على الأمور وتفتح أبواباً متنوعة على الميدان الفلسفي . ولا نستطيع الاستغناء عنها إذا أردنا إرضاء حاجات قوة الحساسية وحاجات الفكر .

وهناك طريقتان لتوسيع المعلومات وتعميقها ، فالأولى تتألف من استيحاء مناهج كلاسيكية والانصراف خلال بعض أوقات الفراغ إلى دراسة كلّ مشكلة بمفردها دراسة متوالية . أما الثانية فتهدف إلى التوسيع الدائم للمعلومات المتعلقة بالعمل الذي يتابعه الفرد . وليس هناك من مهنة تخلو من علاقات مهمّة بالعلوم الوضعية والنظرية . وقد قلنا حول هذا الموضوع في أحد كتبنا ما يلي : « إن الزارع الذي يشتغل وهو يلاحظ ويفكّر ويختبر إلى أن تنجلي لديه جميع الأسرار المتعلقة بفنّ إخصاب الأرض يكون قد رفع ، بحكم الضرورة، مستوى ذكائه ، وأصبح في الوقت نفسه معلماً زراعيّاً . وكذلك الصانع الذي بلغ الإجادة في صنعته بعد أن عمل بانتباه وجدّ.إن التفوق الخاص بكلّ منهما سوف يكون قاعدة ممتازة ينطلق منها لبلوغ التفوق العام .

ولنفرض أن الزارع ، مثلاً ، قد عرض ذات يوم على نفسه المسألتين التاليتين :

أ — على من وعلى ماذا تتوقف حالتي ؟

ب — من وما الذي يتوقف مصيره على حالتي ؟

إنّه سوف يجد نفسه مسوقاً إلى البحث عن الأجهزة التي يحتاجها ليتقن مهنته . وسوف يفكّر بالأمور التالية : مصير وفائدة ما ينتجه ، أهمية إنتاجه بوجه خاص ، والمحصول القومي للمنتجين من زملائه وأهمية هذا الانتاج في الاقتصاد الوطني والعالمي . . . وسوف يستعين دوريّاً بالكوزموغرافيا ، والتعدين، والجيولوجيا، والجغرافيا الاقتصادية، والطبيعيات، والكيمياء الصناعيّة، والتنظيم الآلي ، وقوانين التصدير ، والقوانين العقارية . الخ . إن المعلومات الواضحة المسهبة عن كلّ قضيّة سوف تكون كافية له ؛ وسيستعملها بسهولة إذا شعر بفائدتها ، وإذا كان يملك الرغبة والطموح . وسوف يكتسب تفكيره الشمول والاتّساع بالتدريج ، وسيصل بعد ذلك إلى منطقة الأفكار العامّة من اجتماعيّة وفلسفيّة . الخ . وسيفتح أمام عزمه إمكانات القيام بالمشاريع ، والإبداع . والتجديد ؛ والإتقان . ورجل يصل إلى ذلك سوف يكون من النخبة ذوي القيمة الشخصيّة والاجتماعيّة ؛ ويصبح مثلاً يقتدى به للوصول إلى ما فيه فائدة شخصيّة لكلّ فرد وازدهار ورفاهية لوطنه والعالم بكامله . »

واتباع هذه القدوة الصالحة معناه القضاء على القلق والضجر قضاء مبرماً ؛ والتمتّع بالحياة تمتّعاً كاملاً . وبدلاً من البقاء والجمود في الحدود الضيقة ، حدود الرجل والمرأة العاطلين من الثقافة ، يمكن زيادة المسرات كميّة ونوعاً في حدود التقدم في المعرفة . وعند ذلك تصبح الحساسية ، والمخيّلة ، وقوّة الإدراك جديرة بمختلف أنواع المباهج والمسرات المناسبة .

وقد قيل إن الثقافة تبعد المرء عن العمل ولكنّنا هنا ننظر إليها كأنّها مكملة له . وبالفعل ، فسيكون من باب وضع المحراث أمام الثيران إذا حولنا الوقت ، الذي يجب أن يخصص للعمل المحقق المنتج ، لمصلحة الدراسات النظرية . وحين نتغلب على الصعوبات المتعلقة بتكوين الوضعية المادية فإن الوقت يحين للاستفادة من أوقات الفراغ ، تلك الاستفادة التي توحي الطمأنينة

من ناحية التقدم الشخصي .

ولا يسعنا إلاّ إقرار النصيحة التالية : تعلم شيئاً جديداً كلّ سنة لتحصل بواسطة التمرين على مرونة الروح .

٢ ـ عندما تتعقد الأمور

يعرّف النجاح بأنّه مجموعة منسقة للنجاحات الجزئيّة . وكلّ عمل له عثراته كما أن لكلّ إنسان أخصامه . فإذا قام بعمله بصورة صائبة فإن اهتمامه يزداد بالنجاحات الجزئيّة التي يحصل عليها ، وسيصيبه شيء من الإخفاق ويتعرض للمعاكسات ، ولهذا وجب أن يحسب حساباً لمختلف الظروف المعادية العارضة التي تحدث في لحظة ما كنت لتنتظر أن تحدث فيها . وإدراك هذه الظروف يعني مقاومتها ، وبذلك تتخلص من نتائجها المفاجئة ، وتهيء نفسك عقليّاً ، وبصورة مسبقة ، للتغلب على هذه النتائج . ومهما كانت الضربة قاسية والإخفاق جذريّاً فإن ذلك الذي تهزه الصدمة دون أن تلقيه أرضاً سوف يظلّ محتفظاً بعزمه الثابت دون أن يقضي شيء على آماله . وعندما تهدّدنا التجربة ، علينا أن نذكر ما يلي :

أ ـ إن رباطة الجأش هي أهمّ شيء ـ على المرء أن يحتفظ بهدوئه مهما كان الأمر . ولأجل ذلك يحدّد قيمة وضعيته بدون خوف أو مبالغة أو إخفاء أي شيء . ويفحص الظروف والحوادث الراهنة فحصاً متقناً ، فإذا كان هناك شيء لا يمكن إصلاحه يجب توجيه الاهتمام إليه على أن لا يبقى المرء مغتمّاً ، لأن ما يمكن عمله من جديد أو يعاد تشكيله أو تخفيفه أو ستره ، سوف يظهر أكثر وضوحاً إذا نظرنا إلى الأمور بهدوء . احتفظ برباطة جأشك ، وابتعد عن الهياج وتحريضاته الضارة ، وعد إلى التنفس العميق ، وحافظ على نومك الليلي بأي ثمن ، ومن الأفضل الاستعانة بالمنوّمات إذا قدّر

عليك أن تصاب بالأرق الدائم .

ب ــ إن بث الشكوى والتحدث إلى الناس عن همومك أمران ضاران ؛ والحقيقة أن كشف أسرارك أمام الناس وقت ضائع وطاقة مبعثرة في خسارة بحتة . حاول قبل كل شيء أن تلازم الصمت وأن تظلّ وحيداً لتجمع أفكارك وتعقد عزمك على أمر . وإذا كان هناك من لزوم لطلب النصيحة من أحد المخلصين أو الاجتماع بأحد المهتمين بأمرك ، فافعل ذلك بعد عرض واضح مسهب للقضيّة . وبعد ، فلماذا نثير انتباه أولئك الذين لا ننتظر منهم أية فائدة ونفضح أنفسنا في سبيل الحصول على شفقة أو عطف ليس له من نتيجة سوى ازدياد الحسرة وتفاقم المصيبة التي نشكو منها ؟ ولما كانت الشكوى لغير الله مذلّة كما يقول الحكماء فعلينا أن نعرض عنها ونبحث عن الوسائل الإيجابيّة التي تساعدنا على الخروج من مآزقنا .

ج ــ لن تكون المضايقات دائماً خطيرة ــ إن سقوطك في الامتحان مثلاً ، وعدم وصولك إلى نتيجة بعد أن جاهدت وتعبت في سبيل الحصول عليها ، أمر مؤلم لا شكّ فيه ، ولكن الإخفاق أمر شائع بين الناس فهو أكثر وجوداً من النجاح . ومن الأفضل أن تعاود تمرينك لتختزن ما أمكن من المعلومات ؛ ولا تدع فكرة « سوء الحظ » تسيطر عليك وتشلّ أعمالك ، فالحياة جد وكفاح ، وأكثر الناس استحقاقاً للنجاح لا بدّ أن ينالوا نصيبهم من الخيبة ؛ وما من شخص يقضي حياته كلها في سرور ومتعة ، وإذا راقبت الآخرين رأيت أن أكثر الناس حظّاً تصيبهم نسبة مرتفعة من الهموم والصدمات . إنها تجارب يجب أن يمرّ المرء بها ليصبح قادراً على مجابهة حياته ومصاعبها . وقليل من الاهتمام يجعلك تعتاد الكفاح ومجابهة الصعاب بعزيمة قويّة ، وسرّ النجاح يكمن في المعرفة . والتماسك ، والعمل والكفاح الدائب رغم جميع العناصر الموهنة للقوى .

د ــ يتهيّأ المرء للتغلب على الصدمات الكبرى بمقاومته المعاكسات الصغرى ــ إن المعاكسات الصغيرة مألوفة جدّاً ، وهي تشكل فرصة للتمرين المستمرّ على رباطة الجأش . ولنضرب مثلاً : أنت على موعد مع شخص معين في ساعة معينة ، وحضور هذا الشخص شرط أساسي ليتم سرورك . ولكنه تخلف عن الموعد . فإذا كنت لم تستفد من الإرشادات التي مرت في فصول هذا الكتاب فإنّك ستقضي ساعات طويلة ملأى بالقلق . والتخلص من هذا القلق يتوقف عليك وحدك : علّل تأخره عن الموعد تعليلاً لطيفاً نافعاً وضع الفائدة موضع خيبة الأمل . ومن الأفضل أن تهيء مقدماً ما سوف تفعله إذا أصبحت مشاريعك مستحيلة التحقيق في مثل هذه اللحظة . وإليك مثلاً آخر : لقد أضعت محفظة نقودك المحتوية على بعض الأوراق النقدية المصرفية وأوراق أخرى لا يمكنك الحصول على غيرها إلا بمشقّة . إنّك تقع هنا تحت وطأة همّ مادي عليك أن تحتمله طوعاً أو كرهاً . فلماذا تضيف إلى هذه الخسارة ساعات وأياماً تقضيها في اجترار همومك وأسفك على ما فقدت ؟ قم بالخطوات اللازمة حتى لا تفقد مالك إذا كان قد وقع بين يدي رجل أمين فاضل ، وانظر ماذا تستطيع أن تفعل لتخفف حدّة هذه الخسارة إلى أدنى حدّ ، وحاول ألاّ تفكّر فيها أبداً ، إنّك بذلك توفّر على نفسك الخور الذي يتبع الحزن الطويل . وستستخرج من هذا الحادث السيء حسنة عظيمة إذا حاولت أن تستعيد الطمأنينة والهدوء .

هـ ــ كلما كان الوقت عسيراً تكون الراحة ضرورية ــ عندما تتطلب الظروف من الدماغ والأعصاب جهداً قاسياً بشكل خاص ينتج إجهاداً غير عادي ، وحين تأتيك « الضربات القاسية » متلاحقة ، فعليك أن تعرف كيف تستريح كلّ يومين أو ثلاثة ، وأن تترك البحث عن الحلول للمشاكل . فالاستحمام بالماء البارد ، والرياضة ، والسينما ، والاجتماع الفرح ، والنوم

الطويل ، كلّ هذا يعيد للروح نضارتها وقوتها ؛ وحين تعود إلى عملك تكون في أفضل ظروف ، ويصبح بإمكانك أن تتفحص عملك بشكل واضح . أمّا إذا أخذتك حمى العمل بدون راحة فإن صفاء ذهنك يصيبه الفساد وأعصابك تنهار . وحتّى إذا علقت عملك العقلي فإن عمل الوعي النصفي يتتابع بشكل أكثر حرية وعمقاً ، ويكوّن آراء ووجهات نظر ، ويفسح مجالاً للوضوح ولعلاقات لا تلبث أن تفرض نفسها على الانتباه .

و ــ تجنب السرعة واعتمد على المثابرة ــ إن بعض التجهيزات الدماغيّة الموهوبة جداً ترتجل دائماً ؛ وبشكل فجائي ، أفضل الأجوبة على المعاكسات وتعطي حلولاً للصعوبات العارضة بسهولة تثير الإعجاب . ولكن البحث عسير عند معظم الناس ، والإمكانات لا تنكشف إلاّ بعد جهود من التّركيزات الفكرية المتكررة حيث تجابهنا أخطار خمود الهمّة حينما تبدو المشكلة أنها مستحيلة الحلّ بعد بذل الجهود . إن التعب لا يمكن تجنّبه أما خمود الهمّة وخور العزيمة فلا . خذ وقتاً من الراحة ثم واصل البحث . وسترى أحياناً وأنت في أتمّ راحتك أنّ الإلهام الذي يئست من الحصول عليه قد هبط فجأة ، واضحاً جليّاً ، وسبب ذلك أن اللاوعي « أمين السر الداخلي » لم يوقف أبحاثه البتّة . وقد وفرت له المواد وحرضته بانكبابك على التفكير ، فأتمّ المهمة شيئاً فشيئاً .

ز ــ إن مجابهة العاصفة ليست بالأمر المتعب ، إلاّ عند أولئك الذين جعلوا مثلهم الأعلى الإقلاع عن كلّ جهد . وهو هدف مشؤوم لا يمكن تحقيقه . فإذا تحمست لفكرة مقاومة العواصف وتوصلت إلى الخروج منها سالماً فإن الطاقات الحيويّة تحتدم أثناء الكفاح وتوصلك في الغالب إلى « تخطّي نفسك » وتتحمس القيم والنوابض الداخلية، وتعود إرادتك إلى فرض نفسها وهي أشدّ قوة، وتتكشف عن صبر وشجاعة ومهارة ما كنت لتعتقد أنها موجودة فيك.

٣ ـ عندما تسير الأمور سيراً حسناً

إنّ أدوار الزهو والبهرجة ليست قليلة الخطر ، فهي تقود إلى الاسترخاء . والحوادث تتتابع منقسمة إلى فئتين : واحدة عدائيّة والأخرى ملائمة . وبينما نرى كل شيء يسير إلى نجاح طوال أسابيع وشهور فإنّنا نرى في أزمنة أخرى أن الحوادث السيئة والأقدار المؤلمة تتكدّس . وهذا الإيقاع يختلف باختلاف الأفراد ومواهبهم . فبينما نرى التناوب يجري عند بعض الناس كلّ ثلاثة أشهر نراه يجري عند غيرهم كلّ ثلاث سنوات أو ثلاثين سنة . وإذا أتيح لنا أن نسجّل في مدى عشر سنوات ما يحدث لعشر عائلات فإنّنا نستطيع أن نرى كيف يحدث القانون الإيقاعي للمصائر والأقدار . وكلما كان عصر الازدهار والرفاهية طويلاً ومتألّقاً تكون ارتدادات الحظوظ والمصائر مهينة وعنيفة .

وتجاه هذه التقلبات الحتمية عليك أن تحتفظ بقوّتك على الكفاح كاملة ، وألا تعتقد بالعصمة أو بالوضعيات الخالدة غير المتبدلة . وحين تسير الأمور سيراً حسناً يجب أن تبقى حذراً متيقّظاً .

أ ـ كل نجاح جزئي هو حلقة في سلسلة ـ يجب قبل كل شيء أن تظهر سرورك لاستطاعتك إتمام هذه الحلقة . ولا تتأخر في دراسة الخطوات الموصلة إلى تحقيق الحلقة الثانية مستعيناً بالتجربة المكتسبة . وإذا كانت النتيجة الأولى ناجحة ، سهلة ، فإن شيئاً من الحماسة سيتبعها ، وربما خلق زخمك الجديد شيئاً من روح الابتكار ، ويجب ألا تفسد هذه الحماسة بالزهو والإعجاب بالنفس والتخيّل أن كلّ شيء سيسير سيراً حسناً من الآن فصاعداً .

ب ـ لا قيمة لباكورة العمل إلا بما يتبعها ـ إن الصباح المنعش المشرق يجعلك تنسى الاحتراس من تغير الطقس . وكذلك من يبدأ عمله بكثير من

السعادة فإنّه يميل إلى نسيان الحذر والاحتراس . عليك ألا تقف موقف المسرور الراضي إلا بعد أن تبلغ النتيجة النهائيّة ، وابق على حذر ضدّ جميع المصاعب الممكنة الحدوث . إن عشرة احتياطات غير نافعة تساوي أقلّ من إهمال واحد . والطمأنينـــة المطلقة لا يمكن أن ننعم بها رغم جميـع الاحتياطات ، فللأقدار ضربات خفيّة لا نعلم متى نتلقّاها .

ج — إن غياب الهموم يسبّب الإخلال بالنظام — يتوقف بعض الناس في منتصف الطريق لأن ميولهم تتفتّح عند الحصول على رفاهية نسبيّة ، فينسون الحذر ويندفعون في طريق الشهوات ، وهكذا فإن الإفراط ، وكثرة الفسق ، والغراميات التي كانت مبعدة عن الروح بسبب انصرافها إلى الكفاح ضدّ الصعوبات المادية ، تتسرّب إلى النفس وتتمركز بشكل متحكم استبدادي. ويمكن أن يكون سبب ذلك ناتجاً عن الأفعال المنعكسة للغرائز المكبوتة أثناء السنين العسيرة . ويمكن تجنّب هذا الكبت — بالمعنى الفرويدي — ونتائجه العكسية ، حين يتمكّن التحليل الإيجابي من أن يلعب دوراً مسيطراً في إتقان المبادىء الموجهة القائدة . وإذا كان المنع الذاتي عن هذه الملذات الشهوانيّة يرافقه حسرة حارة ، أي دليل على الاعتبار الكبير لهذه الملذات ، فإن نظريّة فرويد تتحقق ، ويسبب الكبت هيجاناً لا يمكن إيقافه أو اختلالات نفسية — عصبية . ونعتقد نحن أن تخفيف حدة الرغبات تدريجاً أفضل من ردعها بعنف . ونصل إلى ذلك بواسطة تقدير صحيح للذّة . وكلّ شخص لم يتلقّ الإنذار مسبّقاً فإنّه يضخم حدّة الإرضاءات التي يطمع بها ويضخم اتساعها ودوامها الحقيقي بسبب إيحاءات الغير أو بعض الكتب الخياليّة . وعندما نشعر أنّ حواسنا تعدنا بأكثر مما نستطيع القيام به فإن اقتراب الحكمة يصبح سهلاً ، ونصبح أقلّ خضوعاً للمفاجآت التي نحدّثنا عنها سابقاً .

د — إن الجهد المبذول يهمنا أكثر من النتيجة — إن كلّ نجاح لا بدّ أن

ينتج من عوامل ثلاثة تحدثنا عنها في بدء هذا الكتاب ، وهي : السهولات أو المواهب الطبيعية ، والجهد المبني على التفكير ، وفضل الظروف (أو الحظّ الخارجي) . ومن المهمّ جدّاً أن تحسب دائماً حساباً مضبوطاً للدور الذي لعبه كلّ من هذه العوامل في الحصول على نتيجة ما . فإذا نسبت النجاح الذي بلغته بواسطة بعض الظروف الملائمة إلى جهدك الخاص وقيمتك الشخصيّة ، فستجد نفسك مسوقاً إلى تقدير نفسك أكثر مما تستحقّ ، وإلى الاعتقاد أنك متحلّ بصفات ليست موجودة فيك ، وسوف تنتهي إلى إخفاق لا يمكن تجنّبه . اعرف نفسك على حقيقتها ولا تتعلق بالأوهام . والمحاولة المخفقة رغم قيامك بها بشكل جدي متقن هي أفضل من النجاح السهل لأنها تحقّق فيك تطوّراً نفسيّاً تبقى أرباحه دائمة .

هـ ــ إن العقبات لا تختفي تماماً بل تعود إلى الظهور ــ إن كلمة « عقبة » ليست بحاجة إلى تعريف . ولكن هل فكرت أنها تعني الحقائق الأكثر بديهيّة وثباتاً والتي لا يمكن تجنّبها ؟ . . إن الانسان ، من سنّ الدراسة إلى نهاية العمر ، يرى في حياته الخاصة وفي عمله المهني ، وعند كل خطوة يخطوها ، أن عقبة تخلق أمامه ، وتكون تارة صغيرة وطوراً كبيرة ذات أشكال متعددة ، وأن عليه أن يجابهها طوعاً أو كرهاً .

وموقفه العدائي من هذه العقبة يعطيها كل صفات العدوّ . ولكن لنفرض أن هذه العقبة قد حذفت أو أنها غير موجودة أصلاً ، ولنتخيل كيف تكون أفكارنا ، وفعاليتنا ، ورغباتنا ، وأطماعنا ، ومشاريعنا ، إذا تحققت كلها دون صعوبات وكأنها تمت بفعل السحر . ونتيجة حالة كهذه تكون واضحة : فذكاؤنا . وطاقتنا المنهكة عند أقلّ جهد ، لا يتأخران في التردي في هوة انحطاط القوى التي يسميها بودلير « القلق » .

يجب أن نتعب لنتغلّب على العقبة ، وأن نتذوّق من النصر عليها ليس

النتائج المباشرة فقط بل السرور الرياضي . ويجب ألاّ نخطىء في معنى كلمة « تعب » فليس معناها الألم بل التفكير والعمل بشدّة واندفاع .

والنضال في سبيل حلّ كلّ صعوبة جديدة يصبح لذيذاً مع المران لأنّه يزيد من مقدرة الروح المولدة . وحين تصبح المعركة غير متعادلة وتتّسع المصادر العقلية فإن الدفاع والهجوم يصبحان جذابين ويصبح طريقهما ممهداً . ومن يدرك هذه الحقائق لن يتأخر طويلاً في النوم على أكاليل الغار . إنّه لن يهدف إلى الحصول على الوسائل الّتي تجعله متلائماً مع الجمود غير المحدود ، الهزيل ، الزاهد ، بل يهدف إلى رفع مستوى طاقاته ووسائله في العمل . وهكذا يحتفظ بنفسه يقظاً مرناً حتى سنّ متقدمة .

و – انظر إلى الأمام ولكن ليس إلى بعيد – إنّ عاطفة الثقة بالنفس الّتي تنتج من قيامنا بمهمة على أكمل وجه تفتح أبواب الأمل واسعة على منظر يرسمه المستقبل بشكل لطيف . على أنّنا ننصح المرء بألاّ يأخذه العُجب فيعتقد أنه وصل إلى هدفه قبل أن يكون قد انطلق إليه . فإذا تخلصت من هموم المرحلة المقطوعة ، وقومت الفوائد الّتي حصلت عليها دون مبالغة : عليك أن تعدّ العدّة لاجتياز المرحلة الثانية ، وذلك بتصفّح الإمكانات الّتي ستوصلك إليها ، ولا تستبق الأمور لأن في ذلك إذابة وتبديداً لأفكارك . تابع سيرك إلى الأمام بدون بطء أو إسراع لأنّك لا تستطيع استباق الحوادث العارضة. فالمهمّ في الأمر هو أن تتأكّد من سيرك في الاتجاه الصحيح .

ز – لا تهتمّ بالاستحسان – يمكن استخراج بعض الإرشادات النافعة من النقد القاسي واللاذع أيضاً . وقليلاً ما تهمنا المحركات الّتي توحي هذا النقد إذا كان يتضمن بعض الصحّة . وهكذا تجد أن أشخاصاً معادين يقدمون لك خدمة بتخيلهم أنّهم سببوا لك الهم . أما الاستحسان فماذا تنتظر منه ؟ إنّه لا يضيف شيئاً إلى قيمتك إذا كان عن استحقاق ، وإذا كان عن

غير استحقاق فكيف تأخذه بعين الاعتبار ؟ . . إنّ المودة التي خصك الناقد بها لأنّك أظهرت مهارة وقدرة على العمل يجب أن تبقى سطحية لأن وجودها وعدمه متوقفان على جهودك .

وما من شيء يفسد صفاء الروح ويضلّل قوّة الحكم سوى الاستحسان . إنّ توقنا إلى الكمال يجعلنا نعمل رغم كلّ انتقاد متوقّع ، وإذا تركنا أنفسنا عرضة لسيطرة الحاجة إلى الاستحسان فإنّنا سنتصرف آخذين بعين الاعتبار ما سوف يعتقده الناس فينا وما لا يعتقدونه . والسرور الظاهر يخلق الحسد كما أن الشكوى تخلق الاحتقار .

٤ ـ منزل العمل

إن منزل العمل هو التفكير ، أو التأمّل بشكل أوضح . والتفكير بمشاكل الساعة ، والنظر إليها تحت زوايا عديدة ، والاهتمام بأفضل طرق العمل ، كلّ هذا يعني التأمّل بشكل نافع . إنّنا نجد طاقات جديدة في كلّ مرة نستحضر فيها الأفكار القائدة التي نتعصب لها . فإذا تمثلنا حسنات السلوك والمحاذير التي نتعرض لها أثناء اتخاذ الحلول فنكون قد حرّكنا نوابض الطاقات الداخلية . والتأمّل الطويل الذي توجّهه الرغبة في النجاح يقود إلى تمييز الحسنات الأكيدة الناتجة عن سلوك أسلوبي عامل . وهذه المعرفة الواضحة تعود بعد ذلك إلى الروح عدّة مرات باليوم وتلعب دور الإيحاء التنويمي .

وقال أحد الحكماء : « إنّ من لا يعمل وفقاً لما يفكّر فإنّه يفكّر بشكل ناقص . » والتأمّل يقود التفكير إلى آخر نهاياته وبذلك يتيح الحصول على أضواء كاملة تلقى على الطيش والتناقض والتيهان فيمكن عند ذلك اجتنابها .

إن المراهقة فترة يتعرض الشاب أثناءها لاعتناق الأعمال المعيبة لأن الحقائق تبدو له مقنّعة بضباب من السطحيات المحبوبة والأوهام المشؤومة . ومستقبل

الحياة كلها يتوقف على الفترة الممتدّة بين سن الخامسة عشرة والثلاثين . ويبدو فيها العمل قاسياً والأنظمة متسلطة بغيضة ، وكلّ ما عدا ذلك فهو جذاب . ولن يقضى على هذه الاستعدادات الخطرة إلاّ بتركيز الأفكار الجدي على مشاكل الحياة الكبرى والنتائج القريبة والبعيدة لترك الأمور تسير في مجراها ، وعلى الخفّة والإفراط . علينا أن نتعلم أن الاعتدال وامتلاك النفس واجبان في سبيل البقاء . وأن العلاقات الخارجية لا يجب تخطيها إلاّ في حدود امتلاك النفس ، وأن من الموافق أن نتعلم كيف ننتج قبل أن نفكر بالاستهلاك . إنّ هذه الإرشادات يجب أن تغذي تفكير أولئك الذين ينصرفون إلى الكفاح في سبيل الحياة قبل أن يهتمّوا بإنماء طاقة الجهد وتكوين قوة الحكم عندهم .

والمران يتيح لنا ممارسة التأمّل في كلّ مكان حتى في قلب جمهور صاخب . ولكننا ننصح أن يكون هذا المران في السكون والوحدة . فبعد أن تترك لتفكيرك العنان ليسبح أينما شاء فتخلصه بذلك من الحوادث الحاليّة وتساعده على الراحة يجب أن تعين له موضوعاً واضحاً بقدر الإمكان ليتخيله على مختلف أشكاله وصوره . وابحث بواسطة محتويات الذاكرة عن جميع الأفكار التي تتعلق به وبواسطة المخيلة عن المصادر التي يمكن اتخاذها كمستندات له . ولكي لا تنسى شيئاً يجب أن تسجّل الأفكار وفقاً لظهورها . وهذا العمل العقلي لا يتم قبل جلسات عديدة ، على أن تستخدم ملاحظات الجلسة الأولى والوثائق المجموعة بعد ذلك كنقاط انطلاق للجلسة التالية ، وهكذا .

وقبل أن تعقد العزم على معالجة الموضوع الذي لم يوضح بشكل كاف فإن التأمّل يفرض نفسه وبذلك يستدرك الوقوع في الخطإ والتعرض للخيبة .

وهناك فائدة في ممارسة التأمّل مرتين في اليوم . مرة في النهار عند النهوض من النوم لأجل التنسيق الجيّد للوجوه المختلفة ولإخضاع الروح لمقاصدنا الكبرى . وهذا يتيح لنا معرفة الاسترخاء والضعف اللذين نشعر بميل نحوهما ،

ويتيح لنـا ممارسة الإيحاء الذاتي حول ما سوف نكون عند المساء ونحن مسرورون لقيامنا بما علينا وإبعادنا عن أنفسنا النقصان المتوقّع .

والمرة الثانية تمارس كلّ مساء . إنها مراجعة وفحص ناقد للأعمال والحركات السابقة ، والمحرضات التي نشعر بها ، فندفعها أو نخضع لها ، وإيحاءات الغير .

واعتياد هذين التمرينين يكون لنا مصدر إنقاذ وانعتاق وقوة .

ولنشر قبل إنهاء هذه الفقرة إلى العثرة التي تحبط في أكثر الأحيان محاولاتنا الأولى في فنّ التأمّل . إنها تشتيت الانتباه المفكّر حينما نحاول تركيزه على موضوع ما . إن التفكير يبتعد في بضع دقائق عن التوجيه الإرادي ويبدأ بالتيهان ثم يتردى في بؤرة الأحلام . فهل يجب أن نخمد شجاعته ؟ . . أبداً . فحين نلاحظ أن الروح قد ابتعدت عن الكرة التي ننتظر أن تستقرّ عليها يجب أن نعيدها ونكرّر مراقبتها . إن إمكانات هذا التركيز في جميع أشكاله لا تكتسب إلا بالتطبيق العملي المستمرّ . وقد يقول البعض : « لقد حاولت التأمّل فلم أصل إليه . » ولكن ليس هناك من يقول : « لقد حاولت في فترة مناسبة ، ولمدة ساعة ، أن أتأمّل ولكنني لم أبلغ ذلك قطّ . »

٥ ـ الاختبار

إنّ مختلف المعارف التي تفرض نفسها على الروح بنسبة تتابع ابتكاراتنا وملاحظاتنا ندعوها : الاختبار . وهو التعليم غير المتواصل الذي تقدّمه الأعمال لنا . إنّ علينا أن نميّز الأسباب التي تحدد الحوادث الكبيرة والصغيرة في حياتنا . وكلّ فرد يستطيع عند حدوث الإخفاق وخيبة الأمل أن يستخرج فوائد يعرف بفضلها أن يسير في المستقبل بشكل أكثر لباقة ومهارة .

ومن المعلوم أن الذاكرة الثابتة القويّة تسهل إعادة بناء التجربة. ولا يمكن

الاحتفاظ بمتانة الذاكرة إلا بمراجعة محتوياتها . فإذا أردنا مثلاً الاحتفاظ بمعارفنا كاملة حول مسألة ما علينا أن نسجّل هذه المعارف كاملة ، وبالتتابع ، منذ العناصر الأولى حتى التعقيدات الأخيرة . وما يصحّ في سبيل المعرفة التعليمية يصحّ أيضاً في اكتساب الخبرة التي تشكّل التجربة . والمكتسبات تظلّ عرضة للتبديد إلا إذا كان هناك سعي لبعث الصور التي أتقنت ، وتصنيفها وفقاً لعلاقاتها المتشابهة ، والقوانين ، والتيقّن ، والاحتمالات التي استخرجناها من أمثولات الحياة .

وفيما يتعلق بالناحية العملية فإنّنا نشير باتّباع التمرين التالي : عليك أن تعيش بالذكرى سنة كاملة من ماضيك في وقت لا يكون فيه أي شيء يثقل على الروح . تخيّل جيّداً المؤهّلات التي كنت تملكها حينذاك ثم تخيّل نفسك وأنت تفكّر وتعمل في تلك السنة نفسها . وستتساءل وأنت تقوم بهذا التمرين: لو كنت أملك يومذاك الخبرة التي أملكها اليوم فكيف كنت أتجه وأسيطر على نفسي ؟ وكيف أنجدتني المعلومات التي حصلت عليها منذ ذلك الوقت ؟ وما هي أسباب ذلك الحادث الذي حصل معي ؟ إنّ هذه الأسئلة وأمثالها تلقي الكثير من الأضواء على الظلمات ، وسوف تتضح لك الحوادث التي كانت غامضة ، وتتقرّر علاقات موحية من المعلومات الجديدة بين الماضي والحاضر : وأساس التجربة الكاملة سوف يترمم بكامله . وهذا التمرين الذي نتخيّل فيه كلّ مرة سنةً أخرى سوف يكون من أكبر العوامل على تنظيم الأرشيف العقلي .

ومما يذكر أن الاختبار لا يفيد بعض الناس شيئاً ، فهم يقعون دائماً في الخطإ نفسه ويبلغون عمراً متقدّماً دون أن تنار بصيرتهم . وليس لذلك من سبب سوى أنهم سبحوا على شاطىء أوقيانوس الحياة دون أن يدخلوا عُبابه ودون أن يهتمّوا بالسيطرة على سُكان مصيرهم وتوجيهه نحو هدف معين .

إنهم يمارسون النومان ـ عقلياً على الأقل ـ دون أن يروا شيئاً .

وقد كتب أحد الكتّاب في مجله « التقدّم النفساني » بحثاً ماتعاً حول هذا الجمود المؤسف نوجزه بما يلي :

« إنّهم قلائل أولئك الرجال الذين ينصرف تفكيرهم دون انقطاع إلى الهدف الذي يريدون بلوغه والذي يجعل من مهمتهم جهداً مستمرّاً واعياً .

« ومن العامل البسيط حتى أكبر العلماء في كلياتنا ، مارين بالرؤوس الكبيرة في الصناعة والتجارة ، نجد أنّ كلّ فرد ينصرف إلى عمل ما يريده صاحب العمل أو الرئيس ؛ والضرورة أو الحوادث هي التي تسيره . إنّ الحياة وحدها تضطره إلى تخطي حدود الشغل الذي رسموه له . والشغل عند معظم الناس هو الذي يستعجلهم وليسوا هم الذين يستعجلونه . وتساور الجميع هذه الفكرة : « عليّ أن أقوم بهذا العمل ثم أنصرف إلى الراحة أو التسلية » . ولا يعود ذلك إلى أنهم لا يباشرون شيئاً خارج مهنتهم ووضعيتهم . إن ما يعملونه يقومون به كهواة ، كما يقال ، وتتبعثر روحهم وتفكيرهم على كثير من الأشياء غير المجدية ؛ إنهم يلمسون كلّ شيء لمساً خفيفاً ولا يتوقّفون طويلاً على شيء .

« إن صانع الأحذية يحصر كلّ تفكيره في قوالبه وجلده ومغرزه وآلاته ، وهو لا يفكّر بزبائنه إلا ليبيعهم ثمرة عمله ، ولا يرى أبعد من ذلك ، ولا يحدث نفسه أنّه يستطيع بقليل من زيادة المعلومات أن يحرك أطماعه ليتخطى حدوده الحالية ويفتح لنفسه ميادين جديدة من الأعمال والفوائد والعلاقات .

« وماذا تهمه المهزلة أو المأساة التي تحدث دائماً فيه ويكون لعبة لها أو ضحيتها اللاواعية ؟

« وحين يخفق في إحدى عملياته فإنّه ينصرف إلى القول : « ليس لي حظ »

ويسيطر عليه الحزن دون أن يعاود الصعود إلى مصدر تعاسته أو أن يبحث عن أسباب شقائه بشكل عميق . إن كسله الأخلاقي يلاشيه تماماً .

« يجب على المرء أن يعمل ضدّ هذا الكسل الأخلاقي. وكلما كان مبتدئاً فإنّه يشعر بمزيد من التعب في تحريك تفكيره ويكون غير قادر على بذل الجهد. »

وبسبب عدم التوجيه المستقرّ للتفكير والفعالية فإن التجربة لا يمكن أن تقوم لأنّه ينقصها نقطة الارتكاز ، أي خطّ التبلور حيث تستطيع الذكريات أن تتكتّل وتحتشد .

٦ ـ الخور والضعف

من الحقائق الراهنة أنّك لن تستطيع بلوغ النتائج التي يحدّدها هذا الكتاب في مدّة قصيرة . فقد تحتاج إلى سنتين أو ثلاث لتكوين عادة التلاؤم الدائم مع الموجهات الأساسيّة فيه . وليس هناك مران دون تعب . فعلى المبتدئين العازمين على الاستفادة من إرشاداتنا أن يبدأوا بالسعي لاتباع الإرشادات الأوليّة منها ويستهدفوا تقدماً خفيفاً ولا يهتمّوا إلا بما يستطيعون بلوغه . إنّ جهودهم ستتكلّل حالاً بالنجاح وتحمل أثماراً مناسبة لمثابرتهم ، وسيصبح القيام بعملهم أكثر سهولة عليهم .

والهدف الأساسي الذي يجب أن يضعه القارىء نصب عينيه هو أن يعيد قراءة هذا الكتاب عدة مرات بصورة منتبهة بحيث تحفر محتوياته في الروح بأكبر قدر من الوضوح . وقد قلنا قبلاً إن التفكير هو منزل العمل . فعليك أن تغذي تفكيرك بصور واضحة وستجد نفسك محمولاً على العمل . وعندما تقرأ ، تخيّل بضبط معنى كلّ جملة ، ولا تترك أية كلمة غير مفهومة . وإذا اضطررت أن تبحث وتفكّر للوصول إلى الفهم فإن هذا الجهد الأول سيهيئك لجهود أخرى أكثر فعالية .

٧ ـ إذا كان لك ولد

إنّ أثمن شيء يستطيع الانسان الحصول عليه هو الوسائل الداخلية للتوازن النفسي ـ الجسدي ، والفعالية المحقّقة ، والتأثير الشخصي . وهذه الوسائل ، من صفات ومبادىء ومعرفة ، إلخ ، يمكن مساعدة الولد على اكتسابها منذ سنيه الأولى .

حاول قبل كل شيء تسهيل النموّ الجسدي لولدك ؛ اسهر على أن يبلغ أعلى درجة ممكنة من القوّة ، وراقب طعامه ونومه ، وعوّده محبة الهواء الطلق والحركة والألعاب التي تشدّد العضلات .

وعندما يصبح قادراً على الفهم حاول أن تدخل في ذهنه الاهتمام بنفسه ، وبكلّ ما يستطيعه ، وبكلّ ما هو صحي له ، وهكذا يعير كثيراً من الأهمية لقواه الجسديّة وأناقة ثيابه .

ويأتي بعد ذلك سنّ الدراسة فيجب عند ذلك الإلحاح على أهمية القيام بالمهمة بشكل كامل ، دعه يعتقد أن درجة شرفه مستمدّة من درجة اجتهاده . على أن تجنّبه الإجهاد فهو في هذه الفترة خطأ كبير . ويمكن أن تصل إلى ذلك بأن تريه كيف يشتغل بهدوء ، ووفقاً لأسلوب ، وأن تعترض على الجلسات الطويلة ، وتجعله ينام مدة معتدلة . ولكي توحي للولد الرغبة بالدرس يكفيك أن توحي إليه الفضول والطمع بالمعرفة . وتتوصل إلى ذلك بأن تحدثه بصورة حيّة عن نوع المسائل التي يساعده كلّ علم على حلها . ووجّه انتباهه إلى الفائدة التي يحصل عليها إذا استساغ هذه المعلومات أو تلك واكتسب المهارة في العمل وتصرف بعقل وإدراك . أوضح له أن ترك الأمور تسير سيرها الطبيعي هو خطأ رئيسي .

أعط رجل الغد الصغير الإيضاحات اللازمة لتأويل الأفعال المنعكسة على

ألا تنصرف إلى عرض فيزيولوجي خاص؟ لأن ذلك يفسد مخيلة الولد ويسلحه بسلاح غير كاف . وإذا كان من الواجب أن تدلّه على أخطار العدوى فيجب أن تدلّه على أخطار الإفراط والطيش أيضاً . وبعد ، أليس كل أجزاء التعقيدات العضوية والوظائف الداخلية متضامنة ؟ إن غذاء فيه الكثير من اللحم أو يكون سريع الاختمار يسبب حكاكاً خطراً ، والهياجات النفسية ـ العصبيّة الناتجة عن القراءات السيئة تقود إلى النتيجة نفسها .

علينا أن نحذر الولد من الأخطاء التي تقود إلى التهاب الامعاء ، والسكري ، والتهاب الكلى ، كما نحذره من عدم الحيطة فيما يتعلق بالنظام العام . إن عليه أن يعيش سليماً نظيفاً بكل ما في الكلمة من معنى .

وأخيراً تأتي القضيّة الكبرى ، قضية توجيهه المهني . فعلينا هنا أن ندرك استعداداته ، وأذواقه ، ومقاوماته ، وقواه الجسدية والعقليّة ، فإذا عرف أن يقيّد نفسه بنظام فإنّه سينجح ولو كان العمل الذي سيقوم به لا يثير حماسته كلّها ، لأنّه سيكون منذ اليوم الأول ، وبفضل التربية السابقة ، قادراً على التطبيق العملي .

ونكرر في النهاية أن التطبيق العملي ينتج المهارة ، وهذه بدورها تخلق الميل .

فن العمل الناجح

إن كلّ عمل ، سواء كان يدوياً أو عقلياً ، يحتاج إلى تهيئة مسبقة أو تحضير ، وهذا يتألف من تحديد الهدف المراد بلوغه ـ العمل الواجب إتمامه ـ وفهم طبيعة العمل ومؤداه ، وذلك قبل البحث عن أفضل الوسائل وقبل جمع المواد اللازمة للسير به إلى نهاية سارّة .

وعليك قبل أن تبدأ بالعمل أن تغرس في نفسك إرادة النجاح ، وأعني بذلك عامل الثقة بالنفس ، هذا العامل الذي تتوقّف عليه شدّة الجهد المبذول ، بحيث يصل إلى ذروته ولا يتراخى أبداً .

ولكي تستفيد من مقدرتك العقلية استفادة كاملة عليك مراعاة القواعد الأساسية الثلاث التالية :

١ً ـ كن متفائلاً فيما يتعلّق بأفكارك وعواطفك ، وإرادتك ورغباتك ، بالمعنى الأكبر والأفضل لتحقيق مشاريعك في المستقبل ؛ وبعبارة أخرى اتبع دائماً الهدف الأكثر سموّاً دون أن تتطلّع إلى تحت ، أي دون أن تعرض نفسك للوهن وخور العزيمة والجمود العقلي .

٢ً ـ لتعمل مخيلتك بشكل بنّاء ، بحيث تجعلها تتخيّل ما هو رابح ، ومفيد ، ومثالي ، وتتخيّل ما تريد تحقيقه .

ولأجل ذلك يجب أن تتخيّل نفسك كأنّك على استعداد لاستقبال ما ترغبه ، فتتصوره أمراً واقعاً لا محيص عنه . وكلما كانت هذه الصورة حيّة في نفسك فإنّك تحتفظ بموضوع رغبتك واضحاً وتمتلىء عزماً لإتمامه في أقصر مدّة ممكنة ، الأمر الذي سوف يحدث من تأثير

قواك المتراكمة المهيّأة .

٣ – طوّر عملك العقلي ليصبح قادراً على تحقيق ما ترغب : وذلك بأن توجّه دائماً طاقتك العقليّة نحو هدف معين أو نتيجة تودّ الحصول عليها في الحاضر أو المستقبل .

ولكي تصل إلى ذلك بنجاح عليك ألاّ تزحم ميدان قواك بنسيج من الحوادث الثانويّة حينما تفكّر بالمستقبل ؛ بل اجعل مخطّطك كلّه وحدةً قائمة ، واختصره وشذّبه في كلّ مناسبة . واسكبه في خطّة سير واضحة بسيطة للسلوك . لأن ليس هناك من شيء عظيم يمكن أن يتمّ دون قيادة واضحة .

وفي كل عمل ، فإن الجهد هو الذي يطبع إرادة التحقيق بطابعه . وهناك إرادات يُساء استعمالها أو الاستفادة منها . ولا يكفي أن تكون ذا إرادة لتقوم بمهمّة وتبلغ هدفاً . بل عليك أن تستعمل إرادتك بشكلٍ واعٍ وفي الوقت المناسب لتحصل على أفضل نتيجة في أقلّ ما يمكن من الجهد .

ولكي تتحوّل الإرادة إلى عمل عند معظم الناس ، فإنّهم يحتاجون إلى تحريضها وإغرائها بعنصر آخر يقارنون به شخصياتهم ، وعامل المقارنة هنا هو الذي يحثّ الإرادة ويقودها ؛ أو أنهم يحتاجون إلى شخص يوجههم ويقودهم بواسطة مقدرته على الإيحاء والإقناع .

والإرادة عند جميع الناس تحتاج إلى أن يُكبح جماحها ويُحدّد سيرها لأنها تحتوي على جهد ينتج تعباً واسترخاء . والاستهلاك المتتابع من السائل العصبي ، والذي يجري دون حذر أو حيطة ، فإنّه يستنفد القوى الدماغية . والأشخاص الذين يظلون دائماً تحت الضغط ، بدون سبب مشروع في الغالب، فإنهم يرون إرادتهم تذوب وتهرب ؛ وحين تخور وتضعف تصبح مستعدّة لاحتمال تأثير الإرادة الغريبة ، سواء كانت حسنة أو سيّئة .

والرجل الذي يجهد إرادته دون أن يسير على نظام فإنّه يتطوّر نحو الهياج غير المنتج : إنّه يكبّ على العمل دون إتقان ، وبهذا تكون صفة هذا العمل المبعثر غير نافعة ؛ إنّه يتمّ بدون إتقان لأن الإرادة الفوضويّة هي التي تسيّره . والمهتاج يفكّر بالعمل التالي بينما هو يقوم بعمل آخر لم يتمّه . إنّه لا يحصر انتباهه بإتقان العمل الذي يقوم به حالياً . فهو يهمل الحاضر ليقفز إلى المستقبل . ومن هنا يأتي عدم الوضوح والإتقان والميل إلى تشويش العمل، وكذلك الأفكار.

وعملية الانتقاء والاختيار في الأعمال هي أحد مظاهر الروح الأكثر قيمة عند الأشخاص الذين يملكون موهبة النظام والترتيب . وهو الموقف العقلي الذي يستطيع المرء بواسطته أن يناقش عمله فيعرف غثّه من سمينه ، ويسير به نحو الهدف الأسمى .

وعملية الانتقاء تفرض نفسها على رجل الفكر الذي يريد تحقيق ما يرغب دون أن ينفق طاقته في تفاصيل لا فائدة منها . وبالفعل فإن الحياة المعاصرة بشمولها وتشعّباتها وتعقيداتها تكدس في نفسك أفكاراً كثيرة تكون مبعث تحريضات منوّعة ، الأمر الذي يضطرنا من أول خطوة إلى النظر بوضوح ، وتعيين الهدف ، وتحضير التربة .

ولنتحدث الآن قليلاً عن التحضير للامتحانات والمسابقات :

إن الهدف الأول القريب لهذا التحضير هو النجاح في الامتحانات الخطيّة والشفهيّة ؛ أما الهدف الأبعد فهو أن تصبح عاملاً ماهراً قادراً على بذل جهد شخصي مثابر وموجّه .

ويمكن بالمران إنماء القوّة الأخلاقيّة والعقليّة ــ النفسية الفردية ــ والقوّة الجسدية . وليس الجسد والروح ميدانين منفصلين ولكنهما يؤلفان ميداناً واحداً . والانتاج الذهني يستند إلى عمل منظم تقوم به الخلايا العصبيّة التي هي بدورها نتيجة صحةٍ هدفها أن تؤمّن لهذه الخلايا غذاء كاملاً بقدر الإمكان ،

ومجهّزاً بدم نقي يحتوي على قدرٍ كافٍ من الأوكسيجين .

ولا يمكن إهمال أي شيء من دقائق المران ، وعليك أن تقوم بأيّ عملٍ يسهل الجهد ، من تغذية تامّة ، وثقافة جسديّة وعقليّة : وشروط فيزيولوجية ومادية ضرورية لحسن سير الآلة العقلية الواجب ضبطها وترويضها .

ويجب أن يهدف المران إلى زيادة سرعه فهم المواد المراد درسها ، وإيضاح المعلومات الواجب اكتسابها ، والمعلومات الواجب هضمها وتمثلها ، ويهدف أيضاً إلى عرض مواد المنهاج بوضوح وبإنشاء صحيح سليم .

كيف يجب أن تدرس – يجب أن يكون اهتمامك بالوقت واستعماله قدر اهتمامك بمخطط العمل حتّى تصبح قادراً على تقديم الامتحان في الوقت المعين والخروج منه بنجاح . وسنلقي عليك بعض النصائح التّي تهدف إلى توفير جهدك ، وتسهيله ، وزيادة جدواه :

ابدأ تحضيرك في أول الأمر على أساس ثماني ساعات باليوم تقضيها في الدرس والمطالعة ، ساعياً إلى الاستفادة منها بقدر ما تستطيع . وسيتوقف إيقاع تحضيرك بعد ذلك على هذه السرعة المبدئيّة . والوقت الإضافي الذي تريد أن تربحه في النهاية يجب أن تعدّ له العدّة منذ البدء بدلاً من أن تبذل كلّ جهدك في الأسابيع الأخيرة ، معتقداً أن هذا يكفي لتحصيل الوقت الذي أضعته في أول الأمر .

وهناك أمر يجب الانتباه إليه لئلاّ تتوقف الآلة وهي في بدء سيرها . ابدأ مثلاً بستّ ساعات في اليوم الأول ، ثم اجعلها سبعاً ، ثم ثماني ساعات من العمل الفعلي ، وننصحك بألا تتجاوز الساعات العشر في اليوم . وإذا أصيب انتباهك بالشرود ، أو رأيت أنك لم تعد تستطيع تركيز تفكيرك على عملك ، فعليك أن تغيّر هذا العمل ، كأن تقوم بنزهة على رجليك ، أو تمارس رياضة خفيفة تجدّد قواك وتنعش تفكيرك فتعود إلى عملك قويّاً نشيطاً.

وكلّ تحضير يتطلّب عملاً منظماً يتوقف على العناية التي تبذلها في الاستفادة من وقتك لئلاّ تبعثره فيما لا فائدة منه . نظّم لوحه (باستعمال الوقت) تكون مرتكزة على الدروس التي يجب أن تدرسها ، ونظّم أيضاً لائحة أسبوعيّة تكتب عليها ، ساعة فساعة ، العمل الذي أتممته ، أو الشواغل العادية أو الطارئة . وبهذا يصبح بمقدورك أن تعرف تماماً ما عملته في النهار ، وستصبح بسرعة مقتصداً بوقتك ، فلا تصرفه إلا في العمل النافع .

وللاستفادة من جهدك العقلي عليك أن تستعمل الساعات الصباحيّة ، وهي الساعات الأكثر إنتاجاً بوجه عام ؛ وتجنّب العمل بعد الطعام مباشرة ، ففيه شرّ كثير ؛ وتخلّص بقدر الإمكان من الشواغل الطارئة لتتفرّغ إلى دروسك. وفكّر بدروسك قبل أن تنهض إلى النوم ليتأثر بها دماغك، ولكي تتيح لعقلك الباطن أن يعمل أثناء النوم في ترتيب المواد التي يجب أن تدرسها في الغد. فكّر بهذه المواد بشدّة حسب نظامها المنطقي ، أي أن تتخيّل العمل الواجب إتمامه بجميع تفاصيله . وحين تحضّر كلّ مساء عمل اليوم التالي فإنّك ستدهش من السهولة التي يتمّ بها هذا العمل .

اقرأ نصوص دروسك بهدوء ، وتوقف عندما تعجز عن استيعاب معنى النصّ الذي قرأته . أعد قراءة ما استعصى عليك فهمه إلى أن يتضح لك معناه . وإذا ظلّ هناك بعض الإبهام رغم جهودك ، فسجل السؤال المبهم على ورقة لتعود إليه فيما بعد .

يجب أن تدرس وقلم الرصاص في يدك لتسجل الأفكار المسيطرة ، والنظريات ، والمخططات ، وفقاً للمادة المدروسة . وحين تقرأ الدرس وتفهمه أعد قراءته مرة أخرى وسجّل العناوين وما تحت العناوين مع الأفكار القائدة على ورقة ، ثم ضع الكتاب جانباً إلى الغد .

وفي الغد راجع الملاحظات التي كتبتها ، وردّد شفهيّاً القضايا المدروسة ،

ثمّ تحقق من صحّة أجوبتك ، وأخيراً أعد قراءة الدرس بكامله . وبعد غد اكتب ما درسته دون الرجوع إلى الأصل .

لقد انتهيت من كتابة فرضك ، وعليك أن تتركه جانباً لبضع ساعات ، أو ليوم كامل ، وقم بعمل أشياء أخرى في تلك الفترة ، ثمّ عد إلى عملك الأول . إن نظرتك الأولى هذه إلى ما قمت به من عمل تظهره لك على حقيقته وتكشف لك ما فيه من خطإ . إنّك سترى عملك بعينين جديدتين .

امسك دفتراً للأخطاء تسجّل عليه أغلاطك والقواعد المتعلّقة بها. وبقدر ما تصنف الأخطاء وترتبها وتهتمّ بها فإنّها تتناقص وتُجتنب . عالج مواضيع مكتوبة متخذة من امتحانات سابقة وحاول أن تنهيها بأقلّ من المهلة المعطاة ، وليكن ذلك أثناء الشهرين الأخيرين . وأثناء ذلك راجع الدروس المختلفة لتنظّم المعلومات المكتسبة بشكل مفيد ودون أن تحاول اكتساب معلومات جديدة .

أما فيما يتعلق بالعمليات الحسابيّة والرياضية ، فإنّك إذا لم تستطع حلها بعد وقت معين تقضيه في التأمّل والتفكير فيجب ألا تتوتّر أعصابك ، أو يشيع الوهن في نفسك ، أو تضيع ثقتك بوسائلك : انتقل إلى عمل من نوع آخر ، واترك لعقلك الباطن أمر الاعتناء بمتابعة البحث .

وبإمكانك تخفيف أخطاء الحساب إلى أقلّ قدر ممكن وذلك بأن تحلّ جميع العمليات على ورقة بيضاء ، بهدوء وتؤدة ، فتكتب الأرقام بشكل واضح جميل وتعرض تفاصيل التغييرات التي طرأت بطريقة تجعلك تعيد قراءتها بسرعة وبدون جهد .

وبعد ذلك راجع متمهّلاً ، وبكثير من الانتباه ، مرتين تلك الحسابات التي كتبتها لكي تكون واثقاً من أنّك لم ترتكب خطأ . وحاول أن تحلّ العمليّة بطريقة أخرى أو بتقدير تقريبي للنتيجة .

وفضلاً عن العمليات التي تحلها حلاً تاماً عليك أن تفحص عدداً منها من ناحية طريقة الحل ، مستعيناً بكتاب حل العمليات عند اللزوم . وبهذا تجهّز نفسك بمعلومات مفيدة تساعدك في حلّ العمليات التي ستعطى يوم الامتحان لأنّك تكون قد رأيتها قبلاً أو رأيت ما يماثلها .

خصص عدة دقائق من مساء كل يوم ، قبل أن تنام ، لقراءة مخطط دراستك بسرعة وبدون أي جهد للذاكرة . زد من هذا الاجترار العقلي في الأشهر الأخيرة من التحضير . وخفف العمل في الأيام الخمسة عشر الأخيرة ، واهتم بالدرجة الأولى بتقوية صحتك .

التعب والراحة — إن الجهد غير المنظم الذي تبذله الفعالية العقلية والجسدية ، وعدم وجود أسلوب واضح في توزيع هذه الفعالية ، ومفعول التأثيرات التي لا تجد المتنفّس الكافي ، إن كلّ هذه العيوب تسبّب الانحطاط العصبي .

ومن ناحية أخرى ، فإن المهن التي يمارسها أهل المدن تقضي على كلّ تمرين ، ويكون من نتيجة ذلك خلق حالة فيزيولوجية غير طبيعيّة . فإذا قام الجسد والدماغ بفعالية دائمة دون تمرين طبيعي منظّم فإن استهلاك القوى يجري على إيقاع سريع وينتج الانحطاط ، ثم المرض . والعمل المتواصل الممزوج بالهموم — وشواغل الدماغ — ينتهي بإنهاك الدماغ . ولذلك كانت الراحة ضرورية لاستعادة الطاقة الدماغيّة . ولكن يجب ألاّ تشكّل بنفسها تعباً .

والشعور بالإنهاك — التعب — ينبئنا بأنّ شدّة الجهد الذي يبذله الجسد والروح تقرب من مستوى الخطر ، سواء كان بعد عمل يحتاج إلى قوّة جسدية ، أو جهد عقلي ، أو اضطرابات ناتجة عن التأثر . إن التأثيرات المكبوتة تنتج الانحطاط الجسدي ، وكذلك فإن الإنهاك العضلي يرافقه انحطاط سريع في المقدرة العقلية .

والجهد العقلي يقود إلى التعب الجسدي لأن دماغنا يستأثر بما يقرب من ثمن الدورة الدموية وربع الأوكسيجين ، ويستهلك كثيراً من السكر . إنّه يحوّل طاقة السكر والأوكسيجين الكيماوية إلى موجات دماغيّة وسائل عصبي مستخرج من محصول الأوكسيجين الذي يجب ألا ينقطع أبداً . والري الدموي للدماغ حيوي جدّاً ، ولهذا يجب الاحتراس من كلّ انخفاض ، ولو خفيفاً ، بالتغذية ، أو بالأوكسيجين أو السكر . والشعور بالاعياء الجسدي هو الذي يخفف عمل الأجهزة الأخرى وذلك في سبيل تحويل جميع مصادر التغذية لمصلحة الدماغ والاحتفاظ بالتوازن .

إنّ وجبات الطعام المألوفة ، والنوم والراحة ، هي الوسائل الطبيعية لتجنّب التعب والتغلب عليه . واعتياد الراحة يتوقف على طبيعة العمل وكثرته . ومن المفيد أن ترتاح يومين متواليين كلّ خمسة عشر يوماً ، أو أربعة أيام أو خمسة كلّ شهر ، أو سبعة أسابيع أو ثمانية في السنة .

وهناك أعمال تكون منظمة فلا تقطع الإيقاع المعتاد . وكثير من الكتّاب ، مثلاً ، يصرحون أن توقفهم يوماً واحداً عن الانتاج يؤدي إلى انقطاع وتصدع في مقدرتهم على العمل .

فإذا كان عملك يستغرق وقتاً طويلاً فعليك أن تبذل جهداً لتتغلب على التعب في بادىء الأمر . وبعد ذلك فإن متابعتك للعمل لا تعود بحاجة إلى كثير من الجهود المتعبة ؛ ومع الزمن يصبح العمل حاجة طبيعية وسروراً ولذة وذلك بسبب الشعور بالظفر الذي ينتج عنه . والتناقص التدريجي للإحساس بالتعب يشير إلى انتقال الفعالية العقليّة من الوعي إلى الوعي النصفي الذي يريح الوعي من كلّ ما يمكن أن يكون أوتوماتيكيّاً .

جرّب أن تقوم بعملك جيّداً بأقلّ ما يمكن من الجهد . وهناك مخترعون ، وعلماء، ورجال أعمال تكمن حياتهم كلّها في عملهم الذي يصبح أوتوماتيكيّاً

في جزء كبير منه . ويسود الشعور بأن هؤلاء الرجال لن يستطيعوا إتمام الكثير من العمل إذا كانوا قادرين ، كمعظم الناس ، على الانغماس في حياة العائلة أو في أعمال بالجملة .

وبالنسبة للتعب فهناك فرق بين العمل الذي تقتضيه المهنة والعمل الذي تتمّه بحرية . إن العمل الاختصاصي الذي يميز الصناعة المعاصرة يميل إلى أن يصبح مضجراً . ومع ذلك فإن مدة البطالة عند العامل قد زادت في المجتمع الحالي ، ويبقى على العامل أن يستفيد من فترة البطالة ويستغلها فيما يعود عليه بالنفع .

ومن المفيد تمرين القدرة العقلية على أعمال جديدة لم يسبق أن مارسها الشخص . وعليه أن يغير محيطه بين وقت وآخر ، وأن يخلق في سبيل هذا الهدف عملاً إضافيّاً يخصص له ساعات معينة من كلّ يوم ينفق فيها أقلّ ما يمكن من الطاقة الجسدية والعقلية .

وإذا كنت شديد العصبيّة فعليك أن تمارس الاسترخاء مقدار ربع ساعة كلّ يوم ، وذلك في منتصف النهار ، وإذا كنت ذا ميل إلى الأبحاث الفكرية فعليك أن تستريح وتتسلى أثناء ذلك بقراءة الطرف الكبرى للكتّاب الانسانيين . تمرّن على التفكير الصحيح وهذا يستحيل دون استقلال أو تكوين رأي شخصي. وتعلّم أثناء عطلتك أن تتكلم بطلاقة، أو أن تكتب رأيك — أن تصبح كاتباً — وهذا أمر هام جداً ويعتبر تهيئة للحياة العصرية .

الاستعداد للحياة العملية

من المعلوم أن الخصائص العقلية تنمو بالتمرين – بالفعالية – كالخصائص الفكرية والعاطفية . وفي العمل العقلي ، فإن خلايا الطبقة القشرية في الدماغ تأخذ بالاهتزاز . ولحفظ هذا الاهتزاز يجب أن يكون هناك حصيلة دموية مهمّة بمقدار شدة الجهد الفكري . ومن هنا ينتج احتراق المادة العضوية وارتفاع درجة الحرارة .

ويكون استهلاك الدماغ من المواد بقدر ما تكون الفكرة عمليّة ؛ ولهذا السبب يحدث العمل العقلي ، كالعمل العضلي ، التعب والشعور به . وهدف الفعالية النفسية – الجسدية هو أن تخفف الهموم والمتاعب المادية بقدر الإمكان ليتاح للشخص أن يوفر بعض الوقت ليصرفه في التفكير والراحة وتثقيف الروح .

والاسترخاء والراحة يوفران سروراً يناسب الجهد المبذول في تحقيق الأعمال المتتابعة المتعلقة بالمثل الأعلى المتّبع . وهذا المثل الأعلى يستند إلى حاجة الإبداع والبناء،وإلى الرغبة في أن يبذر المرء شيئاً هنا وهناك في دروب الحياة.

والطبيعة حركة دائمة . والانسان الذي هو نتاج الطبيعة يجب أن يتلاءم مع هذا القانون . ومن هنا نعلم أنّه لا يحقّ له أن يترك العمل ويلجأ كما يفعل الجبناء إلى الإقلاع عنه . عليه أن يجاهد بثبات حتّى النهاية ، وأن تعمره أثناء ذلك فكرة الإجادة في العمل ، وفكرة العيش في نهاره والرغبة الملحّة في توفير عيش غده .

ويجب ألا يعيش المرء دون هدف . وهذا الهدف يجب أن نبحث عنه

خارج نفوسنا ، وأن نخلقه بالحب ، بالإعجاب ، بالحماسة ، وأن نضع نصب أعيننا فائدتنا منه وفائدة الغير .

ولكلّ إنسان رسالة في هذه الحياة . فحين تضع رسالتك أمام عينيك ولا تجعلها تغيب عن تفكيرك ، لا يعود من الممكن أن تصبح فريسة الضجر ، ذلك الموت الأخلاقي الذي تذهب ضحيته النفوس الباردة ، التي تعيش بالآمال الخادعة والمحاولات الباطلة .

وليست الحياة حزينة كئيبة إلا بنظر أولئك الذين لا يعرفون قيمتها ولا يستحقونها . فعلى المرء ألا يبعثر قواه في تبديد همومه اليوميّة ، بل عليه أن يعمل شيئاً ما ، وأن يعمله بإتقان ؛ والعمل المنظّم هو مصدر لأعظم المسرات .

وأولئك الذين تتبدّد أوهامهم يتطلبون الكثير من الحياة . إنهم يكرهون الدروس التي تعالج مشاكلها ولا يعرفون أن يستفيدوا مما تحمله إليهم ، ولهذا يستسلمون إلى جميع المؤثرات الخارجيّة ، ويغذون الأوهام التي تستر عنهم فائدة الفعالية المبدعة وضرورتها .

والخائفون من الحياة يجهلون شكل السعادة الأكثر كمالاً ، أي فكرة الاستمرار إلى النهاية في اكتساب الغنى والخير ، وزيادة فعالية وجدوى المشاريع التي يقومون بها في سبيل الحياة .

والخوف من الحياة — الخوف من العمل — لا يصيب من هو متأكّد من استمرار وجوده في أعقابه ، وفي أعماله ، وفي ذاكرة أولئك الذين تأثروا بأفكاره وأعماله . إن وجوده الخاص يغتني بالموحيات المستمرة المستمدّة من الأمثلة التي يأمل أن يتركها إرثاً من بعده .

والعمل الذي يتمّ يكون جواباً لمجموع الفعالية المبذولة ، والمهارة ، والقدرة على التنظيم والقيادة ، أي على خاصة الانتباه ، والتحليل ، وإعمال العقل ، وهي الأمور اللازمة لوضع مخطط العمل .

وفقدان الطاقة الأخلاقيّة – المعنوية – ينتج الإعياء الجسدي . وليست الروح القوية هي الّتي تتوصل دائماً إلى توفير عمل عظيم وتحقيقه ، بل هو الانسان القادر على أن يريد ، ويوجّه ويركّز أفكاره . إنّ الروح الضعيفة ستشكو دائماً من نقص الصلابة والمثابرة ، ولن تكون قادرة على تكريس كلّ الفعالية الأخلاقية والجسدية اللازمة لإتقان العمل .

عليك أن تقبل نفسك كما أنت،وتنظم سلوكك على أساس ذلك وابتداء من ذلك : إرادة ما هو كائن ، ومحبته ، وعقد الأمل عليه – إرادة ما تعمل ومحبّة ما تعمل . وقد قال الفيلسوف ألان : « إن الحي لا يكف عن التغلب على المصاعب وعن التأكّد من أنّه هو بنفسه نجاح مدهش ! فالكون لا يتوقف عن مهاجمته . والانسان قبل كلّ شيء هو نصر في حالة الانطلاق . . . وليس للإرادة أي عمل خارج الخطوات الّتي نقوم بها ، سواء اتبعنا حاجتنا وعاداتنا أو غيّرنا ما كنّا نعمله بمحض اختيارنا . استمر بعملك إذن ، ولكن بصورة أفضل . » ويضيف الفيلسوف نفسه قائلاً : « ليكن وجهك قبل كلّ شيء متألّقاً بالثقة . ومن لا يثق بنفسه فإنّه لا يحارب بكلّ قواه لأنّه ليس سعيداً بالأمل ، ولن يكون سعيداً بالعمل . »

والعمل الفكري يهذّب التفكير ويوفّر العزاء الأخلاقي . ولكن التفكير ليس سوى ميل وإرادة ناقصة . والعمل الواعي وحده هو كامل ، وهو وحده تقدم وسيطرة . فلكي تعمل بنجاح يجب ألا تهتاج أو تتعب ، أو تغطي نفسك بالآخرين إلى أن تصبح أقلّ قدراً منهم عندما تأتي ساعة الانتقال إلى العمل .

والفعالية المبدعة ، قبل أن تتحقق بواسطة الجسد على الصعيد المادي ، يجب أن تحمى وتهيج أخلاقياً بواسطة المخيّلة ، وتقاد عقلياً بواسطة الذكاء . وخلال موشور المخيلة ، فإن جميع الفعاليات الّتي قمنا بها تشرح ، بشكل أكثر أو أقلّ دواماً ، جميع المصالح الأساسيّة لشخصنا : الوقاية ، والتمكن،

واكتساح شخصيّة أكثر قوة ، وإكمال الصورة في نفوس الآخرين .

ولا يمكن أن تكون هناك فعالية خالية من الغرض ؛ وحتّى أثناء ذهولنا وتشتّت أفكارنا – على هامش الصراع اليومي في سبيل الوجود – فإنّنا نبحث عن أسباب الثقة في مقدرتنا وقوانا ، وعن الفرص السانحة لزيادة نموها بواسطة المران .

ويمكن القول إنّ الصالح الشخصي هو المحرك لكلّ فعالية عند الكائن الإنساني ، والأمر كذلك في ميدان العاطفة . لأن كلّ عاطفة تحدث ، بالفعل ، من مصلحة تهدف إلى إنتاج أفعال منعكسة عاطفيّة ؛ ومجموع هذه الأفعال المنعكسة يؤلف تسلسلاً تختفي المصلحة فيه تحت المحرك العاطفي .

وجملة القول ؛ فإن المصلحة الشخصيّة – بشكلها المادي أو العاطفي – هي أساس الفعاليات البشرية ؛ والخوف ، أو غريزة الحماية والاحتفاظ بالنفس ، هو ظاهرة ثانويّة للمصلحة الشخصيّة .

وتحليل المصالح الأساسيّة التي توحي الأعمال والعواطف المتنوّعة ، بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، ينمّي الاستعداد للواقعيّة . إنّه مفتاح معرفة الآخرين ومعرفة النفس التي لا غنى عنها في تحضير العمل وقيادته .

ثقف الرغبة في نفسك لأنها أساسيّة للحياة ؛ والرجل الذي لا يرغب بشيء يكون خالياً من السلاح الداخلي : إنّه لن يكون أهلاً للحياة التي هي صراع وتنوّع ؛ إنّه اللعبة البسيطة والدمية التافهة للظروف والحوادث . لتعمر الرغبة نفسك ، بأن تتخيل موضوعها على الدوام أو في أغلب الأحيان ، وذلك بواسطة الفكرة – الصورة التي ستوقظ قوتها في نفسك اندفاع العاطفة الداخليّة .

استعمل الإيحاء الذاتي تحت مختلف أشكاله ، حسب نوع الذاكرة الموجودة فيك : صور اليسر والثروة إذا كنت طماعاً ؛ صور الاستقبال العاطفي في

المجتمع ، بحيث تكون منعتقاً من كلّ قلق جسدي أو أخلاقي ؛ صور بديهيّة رنّانة ، تحت شكل إيحاءات مهيّأة ، إذا كنت رجل فكر تهتمّ بالاتقان والكمال . وهكذا تنمو رغبتك إذا غذيتها وأحييتها ، وبذلك تستطيع تحقيقها بأقلّ ما يمكن من الجهد الإرادي .

فهرس المحتويات

سعادتك بيدك

تستطيع أن تكون سعيداً ٧
تغلّب على الخوف ١٣
الكلام المخلوق ٢٠
لا تحقد وآمن بالروح ٢٨
بعض عوامل السعادة والشقاء ٣٥
القوّة المبدعة ٤٤
كن داعية سلام ومحبّة ٥٣
صحتك في تفكيرك ٦٢
لتكن المحبة رائدك ٧١
آمن بنفسك ٨٠

طريق النجاح

النجاح ٩٣
عامل الحظ ٩٧
عامل الإرادة ١٠٠
العوائق الرئيسية ١٠٤
الشروط الأساسيّة لنجاح الإرادة ١٠٩
النجاح في تحقيق الأمور ١١٧
النجاح الشخصي ١٢٤
قضية الصحة ١٣٧
فلسفة النجاح ١٤٩
فن العمل الناجح ١٦٨

الاستعداد للحياة العمليّة ١٧٧
فهرس المحتويات ١٨٢

طبع مؤسسة جواد للطباعة والتصوير، تلفون ٢٩٠١٣٢ - ٢٢٨٢٤٦ بيروت - لبنان

هذا الكتاب

الموسوعة النفسية

تعرض المشاكل النفسية بصراحة ووضوح وتحاول أن تضع لها الحلول بسهولة ويسر لتتيح للشباب خوض معركة الحياة بعزم ومضاء وثبات.

فقد صدر منها:

- تغلب على الخجل
- سيطر على نفسك
- تغلب على التشاؤم
- مفتاح الحظ
- سحر الشخصية
- كيف تكسب المال
- تغلب على القلق
- تغلب على الخوف
- الايحاء الذاتي
- سعادتك بيدك
- طريق النجاح
- سلطان الإرادة

